



ضعف حکمرانی در حوزه صوت و تصویر



شمسباز خراسانی به اردوی تیم ملی دعوت شد



استراکوس خراسان رضوی در جایگاه دوم کشور



فوتبال در وی هوا! انتخابات هیات خراسان رضوی همچنان در ابهام



از شاعری تا بازیگری
شمس لنگرودی

ورزش استراگوس خراسان رضوی در جایگاه دوم کشور



مجید خروشی



فعال ترین استان های متناظر کمیته تلاش (ورزش استراگوس) فدراسیون ورزش های همگانی در سال گذشته معرفی و خراسان رضوی موفق شد در جایگاه دوم این انتخاب قرار گیرد. رییس هیات ورزش های همگانی خراسان رضوی با اعلام این خبر گفت: طبقه بندی استان های مختلف بر اساس عملکرد و توسعه زیر ساخت هنر، امداد و نجات ورزشی کمیته تلاش (استراگوس) فدراسیون ورزش های همگانی مازندران در جایگاه نخست قرار گرفت. خراسان رضوی و قم به ترتیب در جایگاه دوم و سوم قرار گرفتند. رضا آذریان افزود: در این انتخاب ده گزینه از جمله: پرورش داوران و مربیان ملی، مشارکت در کارگاه ها و دوره های بین المللی، پرورش بازیکن ملی، مشارکت در مسابقات کشوری، امار دعوت شدگان به تیم ملی، برگزاری و میزبانی رقابت های استانی و کشوری و دوره های آموزشی مورد ارزیابی قرار گرفت. رییس هیات ورزش های همگانی خراسان

رضوی همچنین از برگزاری بزرگترین رقابت های کشوری ماراتن گذر از طبیعت به همت کمیته تلاش خبر داد وی خاطر نشان کرد: اولین دوره مسابقات ماجراجویی از طبیعت جنگل های هیرکانی شمال کشور به مسافت ۱۵ کیلومتر در دو بخش آقایان و بانوان به میزبانی مازندران - سوادکوه به هماهنگی فدراسیون ورزش های همگانی برگزار میشود. آذریان در خصوص جوایز و هدایای این رقابت ها گفت: دو چرخه کوهستان ویژه آقایان و بانوان و کسب رنکینگ و کمر بند حرفه ای

شورای بین آلمالی هوگان برای نفرات اول حکم و مدال ویژه قهرمانی برای نفرات اول تا چهارم و دیگر جوایز ارزشمندی که در نظر گرفته شده است و در ادامه اهدا مدال فینیس (جان سخت) اختصاصی ورزشکارانی که به خط پایان برسند تعلق می گیرد. وی تصریح کرد: برای حضور در این رقابت ها گواهی سلامت پزشکی، بیمه ورزشی کمیته استراگوس، ثبت نام در وب سایت فدراسیون ورزش های همگانی، پرداخت هزینه ثبت نام ضروری است.

خبر

در پیامی صورت گرفت:

تبریک رهبر انقلاب به قهرمانان کشتی آزاد و فرنگی

در پی قهرمانی تیم های کشتی فرنگی و آزاد در مسابقات قهرمانی آسیا در بیشکک قرقیزستان، حضرت آیت الله خامنه ای رهبر انقلاب اسلامی در پیامی از جوانان کشتی گیر قهرمان صمیمانه تشکر کردند.

متن پیام رهبر انقلاب به این شرح است:

بسم الله الرحمن الرحيم

از جوانان قهرمان کشتی فرنگی و مدال آوران کشتی آزاد که با توانایی و اراده ای خود دلپای مردم را شاد کردند، صمیمانه متشکرم.

سیدعلی خامنه ای

۲۹ فروردین ۱۴۰۳

تیم های ملی کشتی آزاد و فرنگی کشورمان در مسابقات قهرمانی آسیا موفق شدند قهرمانی این قاره را به دست آورند.



توپ و تور

نیان و یک تیم دوزاخ خانه

محمد مهدیزاده

لیگ برتر والیبال باشگاه های کشور در حالی با قهرمانی تیم فولادسیرجان به پایان رسید که دوبایکن خوشنام و تجربه ملی پوش والیبال خراسان در این قهرمانی سهم بسزایی داشتند. علاوه بر درخشش شهروهمایون فرمنش و امین علوی در تیم سیرجان و کسب جام قهرمانی دیگر بازیکنان مشهوری در باشگاه های مختلف کشور هم فصل پر بار را پشت سر گذاشتند.

درواقع حضور بازیکنان مشهوری در دوزاخ خانه در باشگاه های کشورنداعی کننده این واقعیت است که یک تیم کامل و تمام عیار بازیکنان مشهوری شهرویدار خود را در دوزاخ خانه تا بهر سالها تر دیده شوند و حتی جام قهرمانی را هم کسب کنند.

پراکنندگی بازیکنان مشهوری در کشور در حالی به چشم آمد که نیان مشهد تنها نماینده والیبال خراسان که دومین سال حضور خود را کج دار و مریز به پایان رسانید در حالی در جذب این بازیکنان ناتوان و کوتاهی نشان داد که با کمی تفکر و استفاده از مشاوران فنی و حرفه ای می توانست در جذب بازیکنان با تجربه و ملی پوش والیبال خراسان بهتر عمل کند.

مسئولین متمول نیان اگر چه دوقفل چراغ والیبال خراسان را در سالن فرسوده مهران مشهد به خوبی روشن نگه داشتند ولی باید اعتراف کرد که این عزیزان بی ریا اگر چه با جیب پر پول به میدان آمدند ولی در جذب بازیکنان خوشنام مشهوری در حالی عاجز بودند که بستر های جذب آنها در مشهد فراهم نبود و این بازیکنان آبدیده و باتجربه اگر چه تمایل داشتند در مشهد بازی کنند ولی وقتی شرایط تیمداری را در باشگاه نیان مطلوب ندیدند خانه را رها کردند و با سفر بیستند.

- صاحب امتیاز و مدیرمسئول: دکتر علی پاکباز خسروشاهی
- سردبیر: سعید کوشاقر
- زیر نظر شورای سردبیری
- دفتر تهران: پاسداران، بوستان ۸، پلاک ۱۲۰، طبقه ۲ واحد ۷
- تلفن: ۰۲۱-۲۲۲۶۰۸۹۵
- دفتر مشهد: احمدآباد، خیابان قائم، قائم ۱۴، پلاک ۴۶
- تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۳۷۱۱
- نمابر: ۰۵۱-۳۸۴۴۴۰۲۰ - پیامک: ۰۷۹۹۸۱۰۰۷۹۹۸۱
- کد پستی: ۹۱۳۲۸۹۳۳۱۹
- ایمیل: info@nakhostnews.ir - nakhost@yahoo.com
- وب سایت: www.nakhostnews.ir
- کانال اطلاع رسانی: @Nakhostnewsir

مسابقات کشتی نونهالان مناطق خراسان رضوی در خط پایان

۵۷ کیلو امیر علی شمشیری (منطقه ۸) رتبه نخست را کسب کرد. ایمان قصابیان (منطقه یک) دوم شد. صدرا عرفانیان (منطقه ۲) و علی حیدریان (منطقه یک) به صورت مشترک سوم شدند. در وزن ۶۲ کیلو ابوالفضل رشید (منطقه یک) در پله نخست ایستاد. محمد پارسا حیدرپور (منطقه یک) دوم شد. امیر حسین زراعتکار (منطقه ۷) و متین نصیرزاده (منطقه یک) به صورت مشترک سوم شدند. در وزن ۶۸ کیلو ایلینا حسینی (منطقه ۵) اول شد. عرفان خیری (منطقه یک) دوم شد. پارسا ذاسماعیل زاده (منطقه ۲) و سجاد نوبخت (بردسکن) به صورت مشترک سوم شدند. در وزن ۷۵ کیلو امیر پوریا فخاری (منطقه یک) اول شد.

مشترک سوم شدند. در وزن ۴۴ کیلو محمد امین بادامی (منطقه ۴) رتبه نخست را کسب کرد. امیر محمد عامل (منطقه ۱) دوم شد. امیر حسین لایق نیا (منطقه ۶) و وحسین رشید (منطقه یک) به صورت مشترک سوم شدند. در وزن ۴۸ کیلو بنیامین نقابی (منطقه یک) در جایگاه اول قرار گرفت. سینا اردو (منطقه یک) دوم شد. سبحان خاکزاد (منطقه ۳) و علی گلی (منطقه ۶) به صورت مشترک در جایگاه سوم قرار گرفتند. در وزن ۵۲ کیلو امیر عباس کریم زاده (بردسکن) اول شد. علیرضا حمامی (منطقه یک) به مقام دوم دست یافت. دانیال قربانی (منطقه ۳) و علی مروتی (منطقه یک) به صورت مشترک سوم شدند. در وزن

این رقابت ها در یازده وزن برگزار که در وزن ۳۵ کیلو محمد امین مال داریان (منطقه یک) به مقام اول دست یافت. اشکان کوهسرخ (منطقه ۶) دوم شد. امیر علی غلامی (منطقه ۶) و یاسین کاخکی (منطقه ۳) به صورت مشترک سوم شدند. در وزن ۳۸ کیلو صالح قیامتی (منطقه یک) اول شد. پرهام محمد زاده (منطقه ۶) دوم، ابوالفضل عابدی (منطقه ۵) و امیر حسین بلقان آبادی (منطقه یک) به صورت مشترک سوم شدند. در وزن ۴۱ کیلو امیر علی راغب (منطقه یک) به مقام اول دست یافت. امیر حسین کلاهد رازی (منطقه ۴) دوم شد. امیر علی سلطانی (منطقه ۵) و سبحان بارانی (منطقه ۳) به صورت

گروه ورزش: مسابقات کشتی نونهالان مناطق هشت گانه خراسان رضوی به میزبانی شهرستان بردسکن پایان یافت. رییس هیات کشتی خراسان رضوی با بیان این مطلب گفت: در پایان این رقابت ها که با حضور ۱۲ تیم از مناطق هشت گانه خراسان رضوی در دو بخش تیمی و انفرادی برگزار شد که در پایان در بخش تیمی منطقه یک با کسب ۲۷۰ امتیاز به مقام قهرمانی دست یافت. شهرستان بردسکن با کسب ۱۳۳ امتیاز و منطقه ۳ با کسب ۱۲۴ امتیاز به ترتیب رتبه های دوم و سوم را کسب کردند. حسن زاده با اشاره به این که در این مسابقات ۲۵۰ کشتی گیر نونهال از ۸ منطقه استان حضور داشتند افزود:

معرفی تیم های برتر تنیس روی میز جام رمضان خراسان رضوی

حجت علیرزاده، علی گلستانی، جعفر جلائیان تشکیل داده بود. وی اظهار داشت: در مراسم پایانی که با حضور ریاست، دبیر و پیشکسوتان استان برگزار شد از تیم های مقام آور با اهدا کاپ قهرمانی، حکم و جوایز نقدی تقدیر شد. همچنین از سوی جناب پیغامی به بازیکنان محمد حکیمی و ابوالفضل شریعت زاده مبالغ ۲۰ و ۱۰ میلیون ریال برای بازی های درخشان اهدا شد. در پایان همچنین کمیته برگزاری مسابقات از پیشکسوتان تنیس روی میز خراسان رضوی امین زاده، خادمی و عسکری برای حضور به عنوان کمیته فنی تقدیر به عمل آورد.



رضایی، محمد نبی زاده، علی قوامی، محمد کاظمی و ترکیب تیم پرهام جایگاه سوم این رقابت ها را پرهام گلستانی،

تشکیل داد. علی گلستانی افزود: در این رقابت ها ترکیب تیم آکادمی کاظمی (آساد) محمد بذری، صادق

گروه ورزش: مسابقات تیمی تنیس روی میز آقایان «جام رمضان» با حضور ۹ تیم متشکل از بازیکنان برتر خراسان رضوی به صورت دوره ای - حذفی و با سرداوری عباس فروغی برگزار و در نهایت تیم آب و فاضلاب مشهد به مقام قهرمانی دست یافت.

تیم های تنیس روی میز آکادمی کاظمی و پرهام به ترتیب رتبه های دوم و سوم را کسب کردند. رییس هیات تنیس روی میز خراسان رضوی بابیان این مطلب گفت: ترکیب تیم تنیس روی میز آب و فاضلاب مشهد را محمد حکیمی، ابوالفضل شریعت زاده، پویا پارسا، علی مهدوی نیا، امیرمحمد پیغامی

یادداشت

تیم داری، مشکلی که معضل شده است

حمیدرضا معصومیان

اول آسمان تیم داری در ورزش مشهد چند سالی است که خاکستری شده و این شامل سالی که گذشت نیز شد.

در فوتبال، مشهد همچنان از سطح اول، دوم و سوم فوتبال کشور دور است و در سطح چهارم افتان و خیزان پیش می رود. در بسکتبال تیمی دست و پا شکسته داریم که فقط نام مشهد را یدک می کشد که ای کاش نمی کشید. در والیبال اوضاع نیان امسال اصلا چنگی به دل نزد به نظر باید با حضور این مجموعه صنعتی در والیبال خداحافظی کرد. این وسط می ماند فقط تیم فرش آرا که با اینکه همان متوسط متوسط همیشگی است، اما پرچم فوتسال مشهد و استانمان را بالا نگه داشته است.

دوم | اوضاع بد نماینده های مشهدی استانمان روندی است که در سال های اخیر ایجاد شده و گویا پایانی ندارد. واقعیت این است که هیچ پلن مشخصی برای نجات ورزش مشهد در این عرصه وجود ندارد و هر چه تا به حال گفته شده، در حد حرف بوده و بس، بدون



هیچ پشتوانه علمی، منطقی و برنامه ریزی شده! به طور مثال همه جا از لزوم حضور مشهد در سطح اول فوتبال کشور گفته می شود، اما در عمل غیر از چند حرکت رسانه ای پسند کاری نشده است.

سوم | مشکل تیم داری در ورزش مشهد این روزها به معضل تبدیل شده و این همه در حالی است که در استان و کلان شهرهای دیگر کشورمان شرایط کاملا فرق می کند. در اصفهان همه چیز مثل همیشه مرتب و منظم است و مشکلات مالی و تحریمی کشور انگار شامل آنها نمی شود! مجموعه سپاهان در نزدیک به بیست رشته ورزشی تیم داری می کند و در اغلب آنها هم مدعی قهرمانی است. بیخ گوش خودمان در کرمان اوضاع هر روز بهتر از قبل می شود و تیم های کرمانی در حال تسخیر ورزش کشور هستند. حتی یزد که با وجود بسترهای قابل اعتنائی تاریخی اش از نظر ثروت و امکانات به گرد پای مشهد هم نمی رسد، امسال در تیم داری ترکانده و فقط یک چادرملو اردکانش همه را درو کرده است!

چهارم | فقر تیم داری در شهر امام رضا (ع) در حالی است که این شهر به لحاظ امکانات زیرساختی جزو سه شهر برخوردار ایران است. دو ورزشگاه بزرگ و سالن های متعدد و مجموعه های ورزشی کامل ظرفیت هایی است که شهرهای دیگر برای داشتن یکی از آنها آرزو به دل هستند، اما اینجا باد و خاک می خورد و صدالبته افسوس اهالی دل سوز ورزش شهرستان.

انتخابات هیات خراسان رضوی همچنان در ابهام

فوتبال روی هوا!



استان هستند اما دست های پشت پرده است که نمی گزارد این اتفاق بیافتد. اسماعیل شجاع دبیر پیشکسوت فوتبال شهر در این باره اظهار می کند این تاخیر حرکت عمدی فدراسیون و ناشی از لابیگری و جنگ قدرت است. حمید بی غم سرمربی نامدار فوتسال شهر هم که این روزها هدایت مس سونگون را بر عهده دارد درباره این بلاتکلیفی و برگزار نشدن انتخابات هیات فوتبال یاد آور می شود.

بلاتکلیفی همیشه ضربه زنده است در هر کاری که بلاتکلیفی وجود داشته باشد خواه ناخواه آسیب به وجود خواهد آمد علاوه بر این حرف ها مثل روز روشن است که اختلافات جدی هیات فوتبال استان و اداره کل ورزش کل جوانان و انجمن پیشکسوتان خراسان رضوی گره کور این معادله را کورتر می کند.

جریان جدید انتقادات و لزوم هم نشینی سازنده

انجمن پیشکسوتان فوتبال خراسان رضوی چند روز پیش نامه ای سرگشاده را منتشر کرد و در آن از بلاتکلیفی فوتبال استان در برگزار نشدن انتخابات گلایه کرد.

نامه ای که گروه زیادی از پیشکسوتان آن را امضا کرده اند و خواستار بررسی جدی این موضوع از سوی مسوولان استانی شده اند آن ها در روزهای گذشته هم با اظهار نظره های متعدد وضعیت فوتبال استان را نگران کننده خوانده اند نمونه این اظهارات حرف های اسماعیل شجاع است شجاع می گوید ما می گوئیم دوستان هیات فوتبال در این پنج سال خیلی زحمت کشیده اند و خسته هم نباشند اما اجازه بدهند حالا فکر جدید و ایده های نوپای کار بیایند.

نکته مهم در این ماجرا آن است که لاج باری دو طرف دعوا به جایی رسیده است که شاید مانع اصلی بهبود اوضاع شده است شاید اگر اداره کل ورزش و جوانان و انجمن پیشکسوتان در کنار اهالی هیات فوتبال و رئیس آن بنشینند و سنگ هایشان را به نفع فوتبال و آبکنند ذره نوری برای خروج از این ظلمات پدیدار شود. ظلماتی که حالا به علیرضا نیکبخت واحدی هم این اجازه را داده است.

به شکلی که ابتدا مدیرکل اسبق و بعدتر مدیرکل جدید هم در اداره کل ورزش و جوانان مواضعی علیه اصولی گرفتند و دل به دل پیشکسوتان دادند و خواستار تغییر شدند. با وجود این احسان اصولی که این سالها نفوذ شایانی در فدراسیون پیدا کرده بود، حاضر به کناره گیری نشد و برای انتخابات دوره جدید ثبت نام کرد. از طرفی مخالفان او علم مخالفت برداشتند و نقاط ضعف کارنامه چهارساله اصولی را مبنای خواسته هایشان برای تغییرات دانستند در مقابل طرف داران اصولی هم به هر دری زدند تا با برجسته کردن برخی اقداماتش زمینه انتخاب دوباره او را مهیا سازند.

مورد عجیب تجدید ثبت نام ها

پس از آنکه مدیرکل ورزش و جوانان استان خراسان رضوی مدعی شد از میان پنج نامزد معرفی شده به مراجعه ذی صلاح صلاحیت احسان اصولی تایید نشده است اتفاقات عجیب و غریب پشت پرده آغاز شد.

ابتدا فدراسیون فوتبال این رد صلاحیت را تایید نکرد و بعدتر هفدهم اسفند در اقدامی عجیب طهمورث حیدری، رئیس کمیته امور استانی فدراسیون فوتبال خبر از تجدید ثبت نام انتخابات هیات فوتبال استان داد مساله ای که پس از ۱۰ ماه معطلی برای برگزاری انتخابات هیات فوتبال صدای فوتبال خراسان رضوی را درآورد و دیگر دوست و دشمن و موافق و مخالف از تمدید بلاتکلیفی فوتبال استان دهان به گلایه گشودند جریان جدید انتقادات و لزوم هم نشینی سازنده با این همه فدراسیون حتی همان موقع هم زمان ثبت نام جدید را مشخص نکرد و حالا هم پس از گذشت بیش از یک ماه از این حکم فدراسیون هنوز زمان ثبت نام انتخابات هیات فوتبال استان خراسان رضوی مشخص نشده است.

گره کور انتخابات هیات فوتبال

شنیده ها حول اتفاقات هیات فوتبال آن قدر زیاد است که نمی توان به هیچ کدام استناد محکمی داشت اما اظهار نظره های برخی از اهالی نامدار فوتبال شهر بر واقعیت هایی تلخ صحنه می گزارند قاسم زردکانلو یکی از اعضای اصلی انجمن پیشکسوتان خراسان رضوی بابیانی تند می گوید همه متفق القول خواستار برگزاری انتخابات هیات فوتبال

مرتضی اخوان : فوتبال یعنی زندگی روزی که یک انتخاب فوتبالی نیافتد معنای یک روز نافرجام را دارد انگار خورشید مثل همیشه غروب نمی کند این جملات درخشانی است که سایمون کوپر در کتاب علیه دشمن ترجمه عادل فردوسی پور به زبان رانده است جملاتی که اقرار آمیز است اما اهمیت زیاد فوتبال برای جامعه و آدم هایش را به تصویر می کشد فوتبالی که این روزها خورشیدش در آسمان خطه خراسان غروب کرده و دیر بازی است که انتظار طلوع آن هم به رویا بدل شده است رویایی که گویا قرار نیست به حقیقت بدل شود و روز به روز بر طبل و رسوایی اش بیشتر کوبیده می شود. هیات فوتبال خراسان رضوی به عنوان متولی اصلی این رشته ورزشی در استان اردیبهشت به یک سالگی بلاتکلیفی اش می رسد. احسان اصولی از راه دور و تيمش از درون ساختمان تختی به رتق فتق امور می پردازند اما این کار برای حل بحران فوتبال شهر راه گشا نیست و امروز آخرین وضعیت فوتبال این دیار دوری حسرت برانگیز از لیگ های برتر دسته یک و حتی دسته دوم و حضوری فاجعه بار در لیگ دسته سوم است!

تاخیر یک ساله در برگزاری انتخابات هیات فوتبال استان خراسان رضوی حالا به مبادله پیچیده و کلافی سردرگم بدل شده است و کسی نمی تواند پاسخ روشنی برای آن داشته باشد. این روزها زرمه های وجود دست های پشت پرده و عملیات غیراصولی برای ضربه زدن فوتبال شهر به گوش می رسد.

باز خوانی سریع یک تاخیر غیر عادی

اگر بخواهیم مرور سریعی بر وقایع پیرامون هیات فوتبال استان و انتخابات ریاست آن داشته باشیم باید این گونه بگوئیم اردیبهشت سال ۱۴۰۲ دوره چهارساله ریاست احسان اصولی بر هیات فوتبال استان به پایان رسید و پس از آن بود که اهالی فوتبال به دودسته بزرگ تقسیم شدند؛ گروهی که حامیان اصولی بودند و می خواستند بساط انتخاب دوباره او را بچینند و گروهی دیگر که به سرکردگی پیشکسوتان خواستار تغییر بودند. هر چه از زمان پایان دوران ریاست اصولی بر هیات فوتبال گذشت با اظهار نظرات و داغ تر شدن تنور ثبت نام انتخابات جدید اختلافات هم تشدید شد؛

خبر

کشتی باجوچه روی خط فرجام

حسین فیضی

آیین ملی کشتی باجوچه روز چهاردهم فروردین چشمه زینل خان اسفراین با ۱۰ روز تاخیر و بدون حضور روزبرورزش و جوانان باشکوه و استقبال بیش از ۵۰ هزار طرفدار، با اهتمام مسولان ورزش خراسان شمالی برگزار شد.

وقندپهلوانی به پهلوان تربیت جام رسید دیدار دیرکتر احمدشکفته رییس انجمن کشتی باجوچه کشورمان با مهندس محمد رضا قزاقی جامی عضو سابق کشتی های سنتی فدراسیون جهانی کشتی (فیلا) و آخرین رییس هیات کشتی باجوچه خراسان رضوی در شهر قوچان و گفتگو پیرامون چگونگی ترویج و تثبیت جهانی کلاسیک این آیین سنتی از موارد قابل توجه در پایان مسابقات بود شکفته از تلاش و پیگیریهای به عمل آمده انجمن کشتی باجوچه در ترویج این آیین سنتی در کشور و ایجاد فدراسیون ملی با حمایت همه نمایندگان مردم استان های خراسان رضوی، جنوبی و شمالی مطالبی را بیان کرد. وی اظهار امیدواری کرد با جذب اسپانسر و حامی مالی برنامه های مدون و پیش بینی شده به منصف ظهور برسد محمد رضا قزاقی جامی بنیانگذار، میزبان و برگزار کننده اولین دوره رقابت های جهانی



کشتی باجوچه جوانان و بزرگسالان جهان در مشهد مقدس و شهر پونا هندوستان بعد از ۱۰ سال جدایی از این رشته ورزشی گفت: متأسفانه دستاورد بیش از ۲۰ سال تلاش، پشتیبانی و حمایت دلسوختگان تأسیس دفتر جهانی کشتی باجوچه از سوی فیلا در مجموعه ورزشی تختی مشهد پایتخت معنوی ایران بصورت غیرمنتظره با تغییر مدیر وقت ورزش استان جمع آوری شد. وی افزود: عوامل ارزشمندی از جمله حمایت های کاملاً خالصانه و مجدانه مادی و معنوی وزیر و مردم کل وقت ورزش و جوانان و همچنین نمایندگان مردم استان در مجلس شورای اسلامی این رخداد مهم ورزشی رقم خورد در حال حاضر شایسته است فدراسیون کشتی فضا را برای احیاء شرایط قبل فرا هم نموده و با وضع قوانین و مقررات داوری، مربیگری و همچنین شرایط انتقال علوم مربوطه از طریق آموزش با مستندسازی، میزبانی مسابقات داخلی و بین المللی و نهایتاً ایجاد زیر ساخت های ملی کشتی باجوچه به اهداف مورد نظر دست پیدا کنیم

آهن آلات مجرد مشهد قهرمان هندبال جام رمضان



شدند. ستار ژینو به مقام قهرمانی دست یافت و تیم های برزین، ثابتی اساطیر به ترتیب رتبه های دوم و سوم را کسب کردند. سرپرست فنی این رقابت ها برعهده خانم مشتاق و نماینده هیات سرکار خانم صادق زاده بود. وی یادآور شد: توزیع کاپها قهرمانی و احکام ورزشی و جوایز و هدایای نقدی تیم های اول تا سوم طی مراسمی با حضور کلیه تیم های موفق و شایسته در محل تالار شهرداری مشهد و با حضور مسولان ورزشی استان برگزار اهدا می شود. در پایان این دیدارها رضا علیزاده رییس هیات هندبال خراسان رضوی از دست اندرکاران و زحمت کشان مسابقات جام رمضان بویژه تربیت بدنی شهرداری مشهد، داوران و اعضای هیات مشهد و تیم های هندبال سبزوار، بازگانی در یادار سرخس و هیات هندبال گلپار که به عنوان مهمان در این دیدارها شرکت کردند قدردانی و تشکر کرد. رییس هیات هندبال مشهد در پایان ضمن تشکر از رضا علیزاده رییس و علیرضا قندی دبیر هیات هندبال خراسان رضوی و وحید عبداللهی دبیر هیات مشهد قیاسی و همکارانشان در معاونت تربیت بدنی و تندرستی شهرداری مشهد و کمیسیون ورزش شورای شهر بخاطر برنامه ریزی بسیار خوب این مسابقات تاکید کرد: برگزاری مسابقات ورزشی در این سطح وسیع باعث شور و نشاط در بین مردم و خانواده ها و جامعه ورزشی شده و بدون شک در این رشته هم به توسعه و گسترش هندبال کمک خواهد کرد. اهدای جوایز نقدی به تیم های اول تا سوم و عدم دریافت ورودیه مسابقات و حضور رایگان تماشاچیان از جمله خدمات ارزشمندی است که در بین ورزشکاران رشته های مختلف انگیزه لازم را بوجود آورده است. در اولین دوره از جام رمضان نیز ۸ تیم حضور داشتند که در آن مسابقات تیم هیات هندبال سبزوار قهرمان شد و ستارگان خراسان به نایب قهرمانی رسید. در دومین دوره از جام رمضان برای اولین بار مسابقات به صورت هندبال ساحلی برگزار شد که سبک جدیدی برای علاقه مندان به هندبال بود.

گروه ورزش: سومین دوره جشنواره ورزشی رمضان جام برکت و کرامت با حمایت معاونت تربیت بدنی و تندرستی و با هماهنگی هیات هندبال خراسان رضوی در دو قسمت بانوان و آقایان در مجموعه ورزشی شهدای شهرداری مشهد واقع در منطقه الهیه و در دوسالن مجزا بصورت همزمان با معرفی تیم های برتر پایان یافت. رییس هیات هندبال مشهد با بیان این مطلب گفت: در پایان این رقابتها در بخش آقایان تیم آهن آلات مجرد مشهد به عنوان قهرمان سومین دوره از مسابقات هندبال جام رمضان مشهد شناخته شد. مسابقات هندبال سالتی مردان پس از یک سال دوری از جام رمضان امسال با حضور هشت تیم در دو گروه ۴ تیمی طی ۵ روز برگزار شد. مهدی یگانه افزود: مجموعه ورزشی شهدای شهرداری میزبان مسابقات هندبال مردان بود اما دیدار فینال در سالن شهید بهشتی برگزار شد. وی تصریح کرد: تیم های هیات هندبال سبزوار، آهن آلات مجرد، تیم منتخب نوجوانان و آکادمی هندبال نام آوران چهار تیم راه یافته به نیمه نهایی بودند که دو تیم سبزوار و مجرد مشهد به برتری مقابل حریفان راهی فینال شدند. وی یادآور شد: در بازی فینال رقابت نزدیک دو تیم آهن آلات مجرد و هیات سبزوار در حضور هواداران و پیشکشوتان هندبال استان رقم خورد که در نهایت این بازیکنان تیم مجرد مشهد بودند که موفق شدند با برتری ۳۲ بر ۲۵ عنوان قهرمانی این دوره از مسابقات جام رمضان را از آن خود کنند. قضاوت این دیدار حساس را امیر زارعی داور بین المللی و حسین خاکی داور ملی خراسان رضوی برعهده داشتند. در دیدار رده بندی نیز دو تیم آکادمی نام آوران به مصاف تیم منتخب نوجوانان مشهد رفت و توانست با نتیجه ۳۲ بر ۲۴ پیروز میدان شود و به این ترتیب سکوی سومی به نام آوران رسید. یگانه اضافه کرد: در بخش بانوان نیز مسابقات هندبال با حضور ۸ تیم برگزار و تیم های اول تا سوم نیز معرفی

شمشیر باز خراسانی به اردوی تیم ملی دعوت شد



به اردوی تیم ملی فلوره دعوت شد که از ۱۸ فروردین ماه اردوی تیم ملی برگزار شده است. وی افزود: طی سال هایی که در عرصه ورزش فعالیت کردم هرگاه

مجید خروشی: رییس هیات شمشیربازی خراسان رضوی از دعوت شمشیر باز خراسانی فلوره به اردوی تیم ملی خبر داد و گفت: در آغاز سال جدید یکی از شمشیربازان خراسانی در اسلحه فلوره به اردوی تیم ملی دعوت شد.

علی یعقوبیان با اعلام این خبر اظهار کرد: سال ۱۴۰۲ را به خوبی و با درخشش شمشیربازان در ۳ اسلحه فلوره، ایه و سابِر در بخش آقایان و بانوان سپری کردیم و همواره شاهد حضور پررنگ خراسانی ها در اردوهای مختلف تیم ملی و میداین و رقابت های مختلف بودیم. طی سال جدید سید صادق سجاد پور

تغذیه ورزشی



ایده های عالی برای ورزش در فصل بهار

سید بهنام حسینی زهرانی
کارشناس ارشد تربیت بدنی

هوای بهاری و معتدل انرژی شما را افزایش می دهد و ورزش کردن را آسان تر می کند، همچنین دمای بدن را در حالت عادی افزایش می دهد تا به آسانی ورزش کرده و از حال و هوای گرفته و سرد زمستان رهایی پیدا کنید.

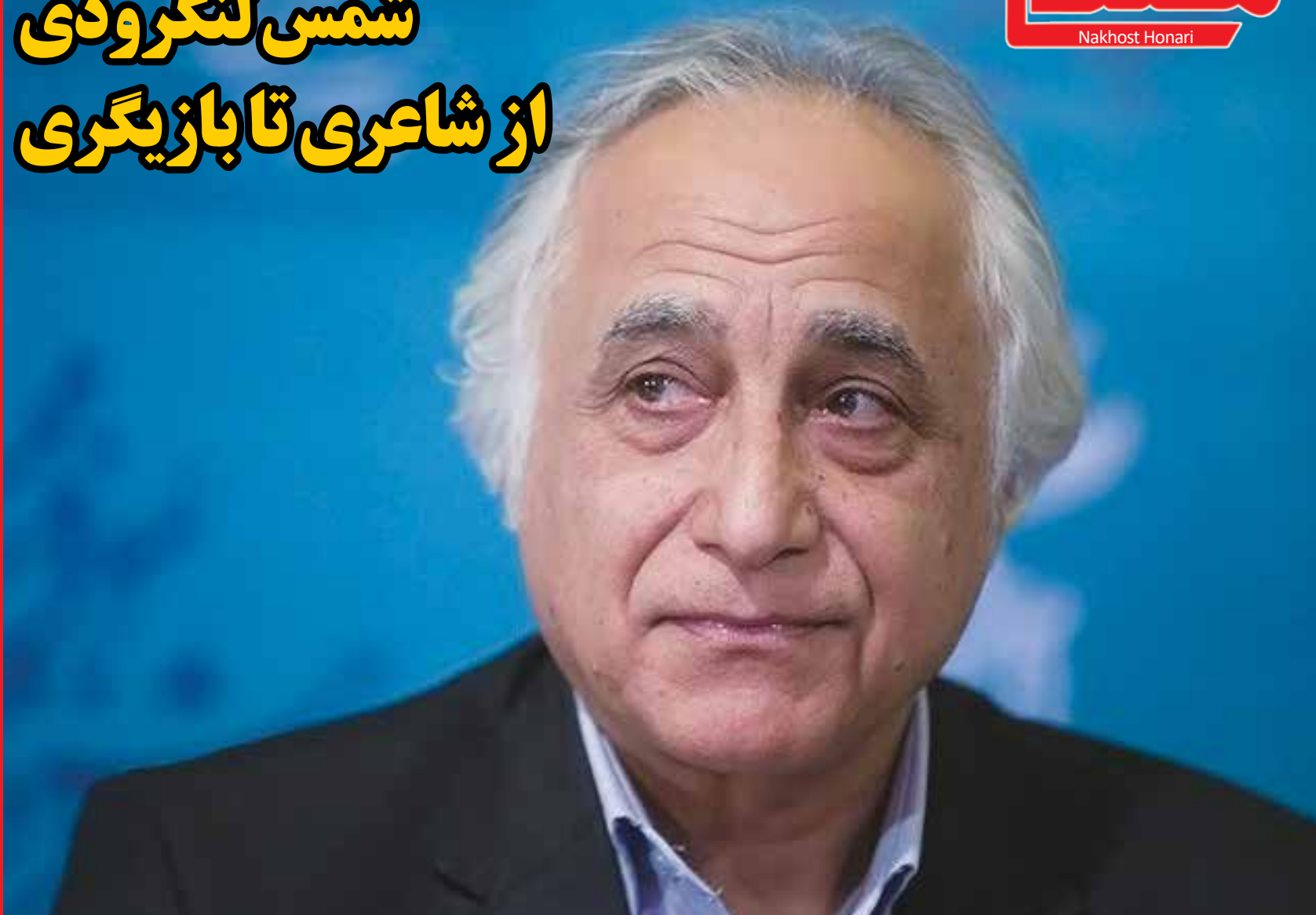
شما برای بهبود سلامتی و تناسب اندام خود باید دست کم ۱۵۰ دقیقه ورزش هوازی با شدت متوسط در هفته داشته باشید. کارشناسان بر این باورند که شما با برنامه ریزی مناسب و انجام این ۱۵۰ دقیقه در طول هفته، مثلاً ۵ روز در هفته و هر روز ۱۵ تا ۳۰ دقیقه، می توانید بدون آنکه زیادی به خودتان فشار بیاورید نتیجه بگیرید و سلامتی تان را تضمین کنید. پیاده روی و دویدن با سرعت کم یا زیاد از قدیمی ترین و اصلی ترین تمرین های هوازی به شمار می روند. با شروع فصل بهار و گرم شدن هوا شما می توانید تمرین های هوازی خود را در فضای باز انجام دهید تا احساس بهتری داشته باشید و لذت بیشتری از جلسه های ورزشی خود ببرید. همچنین اگر در مناطق کوهستانی زندگی می کنید یا به طبیعت دسترسی دارید می توانید به سراغ ورزش پیاده گردی بروید و از فواید بی نظیر آن بهره مند شوید. پیاده گردی همان پیاده روی است که در فضای باز و معمولاً در دل طبیعت انجام می گیرد. البته زمانی می توانید یک پیاده گردی درست و حسابی داشته باشید که در مسیرهای شیب دار گام بردارید و به بدن خود فشار وارد کنید. این فشار بیشتر باعث می شود ماهیچه های تان را به چالش بکشید و با فواید شگفت انگیز پیاده گردی روبه رو شوید.

اگر تازه کار هستید لازم نیست زیادی به خودتان فشار بیاورید، تنها کمی پیاده روی با سرعت کم هم کافی خواهد بود. با گذر زمان و عادت کردن به فعالیت بدنی می توانید سرعت خود را افزایش دهید و گاهی اوقات برای چند دقیقه بدوید. ترکیب این تمرین ها و انجام آن ها در کنار یکدیگر بسیار تأثیرگذار خواهد بود. برای نمونه، شما می توانید ۵ دقیقه راه بروید، سپس ۱ دقیقه بدوید، ۲ دقیقه راه بروید، دوباره ۱ دقیقه بدوید و در پایان ۵ دقیقه پیاده روی داشته باشید. همین مدت زمان کم هم می تواند به بهبود سلامتی شما کمک کند.

یوگا یکی از بهترین ورزش ها برای فضای باز است. جدا از این، برای کسانی که اهل ورزش نیستند و به ویژه در طول زمستان ورزش نکرده اند انتخاب بسیار مناسبی خواهد بود، زیرا فشار کمی به بدن وارد می کند. اگر به دنبال ورزش کردن در فصل بهار هستید و نمی دانید کار خود را چگونه آغاز کنید، ورزش یوگا شروع خوبی برای شما خواهد بود.

دوچرخه سواری هم یکی دیگر از تمرین های هوازی است که فواید زیادی برای سلامتی دارد و می تواند به تقویت ماهیچه ها و چربی سوزی کمک کند.

شمس لنگرودی از شاعری تا بازیگری



بد یا خوب است، بلکه شعر را با تمام وجودم دوست دارم و در میان این دوست داشتن، می‌خواهم به پرسش‌های روانی خودم پاسخ دهم. هرگز تصور نمی‌کردم روزی رمان بنویسم چه برسد به اینکه روزی که در صحنه تئاتر حضور داشته باشم.

وی افزود: اتفاقاتی در زندگی‌ام افتاد که نوشتن رمان را هم تجربه کردم. در حالیکه «شعر» موجز و «رمان» تشریحی و تلیقی از شعر و تاریخ است. مسیری که از پس نگارش آن من را تا جایی هدایت کرد که در مجموعه‌های دانشگاهی و آموزشی شروع به تدریس رمان کردم. پس اگر قرار بود فکر کنم که من رمان نویس نیستم، هرگز به سمت آن نمی‌رفتم. اما باز هم تاکید می‌کنم من برای پاسخ به نیاز خودم رمان نوشتم، من برای پاسخ به نیازهای خودم بازیگری در سینما و تئاتر را پذیرفتم و برای پاسخ به نیازهای خودم، حتی خوانندگی را هم تجربه کردم.

شمس لنگرودی در پایان تاکید کرد: این تصور درستی نیست که برخی‌ها بر این باورند که اگر فردی شاعر است، نباید آواز بخواند یا بازیگری کند. من در جوانی دوره بازیگری دیدم و حین فعالیت‌های ادبی، در موسیقی نیز فعالیت‌هایی داشتم. من در هر زمینه‌ای اول سعی می‌کنم یاد بگیرم و بعد اگر مایل باشم انجام می‌دهم. آدم، زمین زراعی نیست که نتواند تغییر کاربری بدهد.

به گزارش ایسنا، پروژه نمایشی موسیقایی «تو هم برنگشتی» اولین اثر مهیار علیزاده در زمینه کارگردانی است که پس از پروژه‌های متعدد خود در عرصه موسیقی فیلم، آلبوم و اجراهای زنده موسیقایی، به صحنه رفته است.

واکنش‌هایی دارند، غمخوارم نبوده و احتمالاً از روی حسن نیت با من برخورد نمی‌کنند، شرایطی که باعث شد که دیگر به این مسائل و حاشیه‌ها فکر نکنم. او با بیان علاقه‌اش به تجربه چالش‌های تازه، ادامه داد: نکته دیگری که می‌توانم به آن اشاره کنم، تجربه حضور در چالش است. من از چالش خیلی خوشم می‌آید و سعی می‌کنم اول یاد بگیرم و بعد وارد چالش شوم. در باره بازیگری هم ماجرا به همین شکل انجام شد. من در ۲۶ سالگی دوره بازیگری دیدم یعنی زمینه‌اش را داشتم. البته وقتی برای حضور در این چالش از من دعوت کردند، خیلی مقاومت کردم چون میل نداشتم وارد فضای بازیگری شوم اما وقتی وارد شدم، دیدم چقدر با دنیای ادبیات متفاوت است. شمس لنگرودی خاطر نشان کرد: به اعتقاد من حضور در «ادبیات» حضور در یک زمین فوتبال است که شما هم بازیکن هستید، هم مربی هستید، هم باید گل بزنید و هم باید مدافع باشید. در ادبیات، همه کاره خود شما هستید ولی در تئاتر، تقسیم کار اتفاق می‌افتد و چقدر جذاب است که در این مسیر تقسیم کار، به عنوان بازیگر روی صحنه باشید و از بودن در این تجربه گروهی و جذاب لذت ببرید. مسیری که دلیل مهمی برای پذیرش و حضورم در عرصه بازیگری تئاتر شد.

او اضافه کرد: نکته دیگری که قبل از پذیرش حضور در چنین پروژه‌هایی برایم بسیار اهمیت دارد، نوع نگاهم به این تجربه‌هاست. من هر کار هنری که می‌کنم، بر اساس نیازهای روانی خودم و پاسخ به پرسش‌هایی است که برای خودم مطرح می‌شود. من هرگز شعر نگفتم که دیگران بگویند این شعر

او که در ادبیات معاصر ایران به عنوان یکی از شاعران، نویسندگان و پژوهشگران مطرح، شناخته شده است، درباره انگیزه‌های خود برای حضور در بازیگری تئاتر پس از تجربیاتی که در حوزه سینما به دست آورده، توضیح داد: روایت داستانی پروژه «تو هم برنگشتی» به شکلی غیرمستقیم بر اساس اشعار من نوشته شده و چون نمایشنامه را دوست داشتم و قرار بود روی صحنه برخی از اشعارم را در قالب بازیگر پیش‌روی مخاطبان قرار دهم، پذیرفتم تا در این نمایش حضور پیدا کنم. البته پیش از این هم با مهیار علیزاده به عنوان یکی از آهنگسازان مطرح موسیقی کشورمان دوست بودم و وقتی در این زمینه با وی گفتگو کردم، متوجه شدم که محیط مناسبی برای حضورم در عرصه تئاتر فراهم شده که می‌تواند برایم در برگیرنده علاقه‌مندی‌هایی باشد. شمس لنگرودی در پاسخ به پرسشی مبنی بر نوع واکنش‌هایی که ممکن است از پس حضورش در حوزه بازیگری تئاتر مطرح شود، نیز گفت: من از همان دوره نوجوانی که به شعر و شاعری علاقه‌مند شدم، همواره در پی تجربه‌اندوزی بودم، مسیری که برایم بسیار آموزنده بود. کما اینکه در همین دوران بود که تصمیم گرفتم در عین علاقه‌مندی‌هایم به شعر، اولین مقاله‌ام را هم بنویسم. یاد می‌آید در همان دوران، فردی به من گفت: «مقاله‌نویسی چه ربطی به شعر دارد؟». حتی در زمانی که اولین کتاب تحقیقاتی‌ام را نوشتم، دوباره از من پرسیدند: «حالا مقاله نوشتی، اما تحقیق چه ربطی به مقاله نویسی دارد؟». خلاصه اینکه به این نتیجه رسیدم، من باید کار خودم را انجام دهم. زیرا افرادی که چنین

محمد شمس لنگرودی که بعد از سال‌ها شعر و شاعری، وارد فضای بازیگری سینما شد، حالا در یک پروژه موسیقایی نمایشی مشغول بازی است تا در این زمینه نیز به کسب تجربه بپردازد.

او البته در جوانی دوره آموزش تئاتر دیده ولی جهان ادبیات، بیشتر او را درگیر خود کرده بود و این چنین شد که نام «شمس لنگرودی» با شعر گره خورده است اما از آنجا که همواره به دنبال تجربه‌های تازه است، فعالیت خود را به شعر محدود نکرد بلکه به نگارش رمان، مقاله‌نویسی، پژوهش و تحقیق و بعدتر به بازیگری در سینما روی آورد تا اینکه چند سال پیش برای اولین بار در نقشی کوتاه روی صحنه تئاتر رفت.

حالا هم با بازی در پروژه موسیقایی نمایشی «تو هم برنگشتی» به کارگردانی مهیار علیزاده اولین تجربه حرفه‌ای خود را روی صحنه تئاتر سپری می‌کند. او در گفتگویی از تجربه حضور در بازیگری تئاتر سخن گفت که برایش در برگیرنده تجربیات بسیار متفاوت تری نسبت به حضور در عرصه ادبیات است. او در این گفتگو با اشاره به انگیزه‌های خود برای حضور در پروژه «تو هم برنگشتی» به کارگردانی و آهنگسازی مهیار علیزاده، یادآوری کرد: این اولین تجربه من در تئاتر نیست، چرا که پیش از این من در کار دیگری به نویسندگی و کارگردانی بهاءالدین مرشدی به مدت یکی دو شب بسیار محدود تجربه حضور در عرصه تئاتر را کسب کردم. اما می‌توان گفت حضورم در پروژه «تو هم برنگشتی» اولین کار رسمی‌ام در عرصه تئاتر به عنوان بازیگر محسوب می‌شود.



خبر

آیین حکاکای دعای شرف الشمس برگزار شد

ریحانه پرومند

دومین مرحله حکاکای دعای شرف و الشمس در مصلی غدیر مشهد مقدس با حضور ۱۴ نفر هنرمند برگزار شد. مدیر مصلی غدیر مشهد درباره برگزاری این مراسم گفت: ۱۹ فروردین ماه و در مشهد مقدس آیین حکاکای دعای شرف الشمس دعای پربهرکتی برای مردم مشهد است دعایی که روی سنگ عقیق زرد نوشته می شود برای رزق و رزوی و در امان ماندن از بلاهای طبیعی و کارهای معنوی برای مردم استفاده می شود و در میان اهالی فن و مردم عزیز تبدیل به یک باور شده است. ناهید غفوریان با اشاره به این که



امیدواریم با حمایت مسوولان و شهروندان گرامی این آیین در طول سال تداوم داشته باشد اظهار داشت: شرف الشمس در اصل یک اتفاق نجومی است، اما در حوزه جواهرات و سنگ های قیمتی به نگین عقیق زرد رنگ گفته می شود که روی آن حرز یا دعای شرف الشمس حکاکای شده باشد، اما حکاکای این دعا اصول و قواعد خاصی دارد که حتما باید رعایت شوند تا نتیجه مطلوب از همراه داشتن این سنگ حاصل شود و برای دارنده آن تاثیر گذار باشد. وی افزود: در عرف و میان بزرگان بازار جواهرات و اساتید حکاکای تاریخ شرف الشمس ۱۹ فروردین در نظر گرفته شده و تمامی نگین های شرف الشمس موجود در بازار تاریخ ۱۹ فروردین حکاکای می شود.

دل نوشته

مست شرب صبر شد

زهرا مطلق

چه کرده ای با من که صد عید گذشت تو را در خیال هم ندیدم چه کرده ای که صد لبلب خواند در گوش آواز آمدنت را نشنیدم چه شد که زمستان رفت من در حسرت ماندم بهار آمد شکوفه دیدم من گل حسرت ماندم مست شرب صبر شدم از خواب آمدنت پریدم بال و پر بودی دریغ کردی پرواز من خود پریدم تمام جهان سرای تو شد چه کنم که در بند توام نسیم سخت در قلب پژواک کرد نه در عقلم چه کنم که مبتلای توام در پس کوچه های شهر همواره تو را خوانم چرا که جارچی نام توام چه هفت شهر عشقی که هر کجا پا بگذارم تویی به کجا روم تا از تو بروم چه کرده ای که در پیشگاه پا کد امنی چشم دل خود مهجورم چه کرده ای با من که از محفل انس با خود رانده شده ام

رضا توکلی:

من زولبیای تلویزیون هستم



بازیگر سریال «رستگاری» با تاکید بر این که مخالف ساخت فصل دوم این سریال هستم، گفت: من با دنباله سازی مخالف هستم چون این کار اصلا معنایی ندارد. وقتی یک موضوعی را در یک سریال تعریف کردیم و تمام شده، ادامه دادنش با یک شکل دیگر، باعث می شود مزه اش از بین برود.

رضا توکلی، بازیگر سریال رستگاری ساخته مسعود ده نمی که در ایام ماه رمضان از شبکه ۲ سیما پخش شد، در گفت و گو با خبرنگار تلویزیون ایرنا اظهار داشت: دلیل اینکه فصل دوم زیر زمین و مردان آنجلس و او یک فرشته بود ساخته نشد این بود که اثرگذاری سریال کم می شود. رستگاری درباره معاد، قیامت و مرگ صحبت می کند و باید در یک فصل تمام شود. البته من در رستگاری کشته شدم و اگر قرار باشد فصل دوم ساخته شود، دیگر در آن حضور ندارم.

این بازیگر درباره بازی در نقش های فرعی بیان کرد: دوستانم می گویند رضا نقش کوچک را هم بزرگ بازی می کند. در مردان آنجلس من نقش یک چوپان را بازی می کردم اما نقش دیده شد. اما یک بازیگر ممکن است در صد سکانس هم نتواند خودش را نشان دهد. وی درباره پذیرفتن نقش منفی یزدان در این سریال توضیح داد: خیلی ها به من گفتند می خواستیم سرت را بکنیم. الان نقش یزدان سریال رستگاری دیده شده است. من نقش یک آدم توسری خور فرصت طلب را بازی کردم. اگر مثل خیلی از بازیگران ادا درمی آوردم، تماشاگر مرا پس می زد. لنز دوربین خیلی بی رحم است و بابی رحمی حس بازیگر را منتقل می کند. در سریال فاصله ها و او یک فرشته بود نقش مثبت بازی می کردم. من همه این نقش ها را بلدم ولی حق من را در سینما و تلویزیون خورده اند.

بعد از بازی در سریال رستگاری ۶ ماه خانه نشین بودم این بازیگر ادامه داد: من درباره نقش تحقیق کردم. شبیه یزدان در جامعه زیاد داریم؛ آدم هایی که ظاهر و باطن شان فرق می کند. این ها شکم خودشان را اسیر می کنند و به بقیه اهمیت نمی دهند. بازی در نقش یزدان فتاح برای من مثل آب خوردن بود. من با این جور

آدم ها زندگی کرده ام. توکلی با تاکید بر این که من عضو هیچ باندی نیستم، اظهار کرد: بعد از بازی در سریال رستگاری، ۶ ماه خانه نشین بودم. هنوز بعد از این سریال، نقشی به من پیشنهاد نداده اند. بازی من در رستگاری، پانزده سال گذشته تمام شد. نمی دانم چرا برای بازی در شبکه نمایش خانگی اصلا با من تماس نمی گیرند. وی ادامه داد: رستگاری در شرایطی که شبکه های دیگر هم سریال داشتند، دیده شد. در شرایطی که مردم تقریباً با تلویزیون آشتی نیستند. رستگاری درباره آدم های کینه ای و حسودی است که نمی خواهند دیگران پیشرفت کنند. در این سریال به من خوش گذشت. چون تیم خوبی داشتیم و این سریال پشت صحنه خوبی داشت. توکلی با انتقاد از تیزتر استی رستگاری گفت: من تیزتر از پایانی این سریال را دوست نداشتم. هنرپیشه های بزرگی در این سریال حضور داشتند. چرا باید اسامی بازیگران را بر اساس حروف الفبا بنویسند؟ محمود پاک نیت سال هاست دارد کار می کند و اسمش باید اول می آمد. **مسوولان تلویزیون می گویند رضا توکلی زولبیای بامیه سفره ماه رمضان است** این بازیگر با یادآوری حضورش در چندین سریال

رضوانی بیان کرد: مسوولان تلویزیون می گویند رضا توکلی، زولبیای بامیه سفره ماه رمضان است. قرار ما از قبل این بود که در ماه رمضان، جشنواره سریال های رمضان برگزار شود. در این ماه باید سریال های ماورایی و قرآنی پخش شود. اما چند سال این اتفاق نیفتاد. اگر امثال ده نمکی نبودند، ممکن بود امسال هم سریال ماورایی نداشته باشیم. ماه رمضان مخاطب ویژه ای دارد که دنبال سوزهای جدید است. از الان باید برای ماه رمضان سال آینده سریال بسازیم. توکلی در انتها گفت: امسال شبکه های دیگر، سریال رضوانی گذاشتند. سریال شصت قسمتی هفت سرازدها باید در زمان دیگری پخش می شد. البته سریال های امنیتی باید ساخته شوند. سریال رضوانی باید در ۳۰ قسمت نتیجه گیری کند و موضوعش دینی، شرعی و مذهبی باشد. سریال زیرخاکی هم لوپ شده است. پژمان جمشیدی باید از خودش مراقبت کند چون مردم او را دوست دارند. چرا زیرخاکی باید به فصل چهارم برسد؟ باید سریال جدید ساخته شود. کسی نباید به خاطر این حرف ها، از دست من دلخور شود چون دلم می سوزد.

کلید بهبود عملکرد مدیریت

سید معین امامی میبیدی



اصلی ترین کلید بهبود عملکرد در هر شرکتی، مدیریت موثر و کارآمد آن است و پشت هر سازمان موفق

و پر قدرتی یک مدیر حرفه ای قرار دارد.

۱۰ ویژگی یک مدیر موفق و تاثیر گذار

۱. توانایی خود انگیختگی

خود مدیران پیش از ایجاد انگیزه باید توانایی خود انگیختگی داشته باشند. خود انگیختگی را در واقع نیرویی می دانند که ما را به جلو هل می دهد و باعث می شود تا با انگیزه بیشتری به سمت اهدافمان حرکت کنیم.

۲. مهارت ارتباط موثر

تا حد زیادی می توان گفت وظیفه اصلی یک مدیر ایجاد ارتباط با دیگران است. یک مدیر خوب باید بتواند به شکلی با کارمندان ارتباط برقرار کند که باعث ایجاد یک رابطه کاری مثبت و حرفه ای شود.

۳. مهارت خود مدیریتی

تا زمانی که نتوانید خودتان را مدیریت کنید، مدیریت موثر دیگران کار سختی به نظر می رسد. خود مدیریتی به این معنی است که باید بتوانید اهدافتان را اولویت بندی

کنید و مسوولیت دستیابی به آن ها را بر عهده بگیرید. همچنین به عنوان یک مدیر کارآمد باید بتوانید زمان، توجه و احساسات خود را به خوبی کنترل کنید و به خوبی نسبت به نقاط قوت و ضعف خود آگاهی داشته باشید. مدیریت استرس و ایجاد تعادل بین زندگی شخصی و کاری هم یکی دیگر از مهارت هایی است که هر مدیر موفق باید آن را بلد باشد.

۴. داشتن اعتماد به نفس بدون تکبر

اعتماد به نفس داشتن یکی از مهارت هایی است که اگر آن را داشته باشید، به دیگران نشان می دهید که به توانایی هایاتان ایمان دارید و این موضوع احترام کارمندان به شما را نیز افزایش می دهد. متأسفانه در بیشتر مواقع این اعتماد به نفس با تکبر اشتباه گرفته می شود و بسیاری از مدیران بسیار متکبر و مغرور به نظر می آیند که این موضوع از میزان احترام آن ها نزد کارمندان کم می کند.

۵. داشتن تفکر استراتژیک

داشتن رویکردی آینده نگر و روشن فکرا نه برای مدیران امری ضروری است. هر مدیری باید همیشه آماده به جنگ آوردن فرصت های جدید و مقابله با چالش های غیرمنتظره باشد.

۶. توانایی همدلی با اعضای تیم

یکی از اصلی ترین محرک های اصلی عملکرد موفق در بین مدیران، مهارت همدلی است. طبق تحقیقاتی که در این زمینه به عمل آمده، مدیرانی که رفتار همدلانه با تیمشان دارند، عملکرد بسیار بهتری نسبت به دیگران نشان می دهند. آن ها به خوبی احساسات اعضای تیمشان را درک میکنند و از طریق ایجاد ارتباط موثر، به خوبی از پس تمام چالش ها برمی آیند.

۷. تمایل به اشتراک گذاری

یکی از استراتژی های مدیریت ناکارآمد، پنهان کردن اطلاعات از کارمندان است. اما یک مدیر موفق، تاثیر گذار و باهوش تا حد امکان سعی می کند تا اطلاعات لازم را با اعضای تیمش به اشتراک بگذارد و یک هوش جمعی ایجاد کند. این کار باعث شکل گیری اعتماد بین او و کارمندان می شود.

۸. مسوولیت پذیری

هر مدیر موفق می داند که چطور از قدرت و اختیاری که دارد به شکلی استفاده کند که کسی را تحت فشار قرار ندهد. شیوه رهبری موثر به این شکل است که فرد خودش را در هر تصمیمی مسوول بداند و مسوولیت تمام اشتباهاتش را هم بر عهده بگیرد.



یادداشت

در پر تو نیایش

جواد ظفر امیلی

بارها شاکر، حامد و سپاسمندم که مرا به سوی خود دعوت و به میهمانی باشکوه فراخوانده ای و توفیق راز و نیاز و مصاحبت و افتخار گفتگو با حضرت را نصیب فرموده ای و از خوان نعمت و برکت مرا اطعام می نمایی و شیرینی و حلاوت نیایش را به بنده گریز پایت می چشانی.

پروردگارا، از سر تقصیرات و معصیت هایم در گذر و پلیدی های و پلشتی هایم را نادیده انگار و وجودم را از تمامی زشتی ها بپیرای. خداوند زنگارهای دلم را بزای تیرگی های وجودم را محو نما و در بحر رحمت و لطف مرا شستشو و پاک گردان آن گاه از نور معرفت و حکمت و حقیقت بهره مند ساز نور اندر نورم گردان و مرا آرامش و طمانینه بیخشی راه راست و درستی را به من بنماید و در این مسیر استوارم گردان هیچگاه مرا به خود وامگذار و دمی به خویش وانته. مباد انتهایم گذاری که سیاهی و پوچی مرا فرا خواهد گرفت معیت تو بهشت اندر بهشت است و لحظه ای بدون بدور از تو دوری فراتر از تصور پروردگار تصور بدون تو طاقت فرسا، مهیب و هولناک می باشد خدایا یاری ام نما تا همیشه بیادت باشم و با تسبیح، تهلیل، تکبیر و تحمید نیرو و انرژیم را افزون سازم و از گفتن و شنیدن نام و یاد و شکر و فکر و ذکر مست، مسرور، مشعوف و محظوظ گردم آنچنان بی وزن و سبکبار شوم که بالهای پرواز را در وجودم حس کنم خداوند شوق وصال و تقرب به حضرت را در من بیشتر و بیشتر گردان تا حدی که آسمانی شوم کاری کن که با مرور تو، حال و احوالم خوب و خوبتر و آرامتر شود. بارالها مبادا دمی دچار شرک و کفر و نفاق و خود پرستی شوم ای سلطان خوبان کمک کن تا در اقیانوس توحید به وحدت وجودی و اتحاد درونی نائل گردم بارالها مرا به آرزوی رویایی ام که وصل، قرب و اتصال به ذات پاک احدیت است برسان و توفیق گدایی در کوبت، بندگی در حریمت و عاشقی در آستانه را بمن عطا فرما خداوند انگار دور از تو به زوال و انحطاط منجر شوم عطش، اشتیاق لقاء و آرزوی اتصال را در حقیر فقیر مزید گردان الهی احتیاج مرا به خودت مضاعف فرما و نیازم به دیگران را مرتفع ساز. بار خدایا مرا سرشار از آرامش، انرژی، انگیزه امید و ایمان گردان توفیق خدمت و دستگیری و انفاق به مخلوقات را نصیبم ساز و توان و طاقتم را در این مسیر صد چندان نما.

خداوند مقدر فرما هر عملی را که انجام میدهم یا از انجامش صرف نظر می نمایم فقط بخاطر کسب رضا و جلب خشنودی تو باشد. آفریدگار ارماد را توحید و خلسه یکتا پرستی و خلجان های پرستش ذوب گردان ارماد را معطوف به اولیا الهی کن و شور عشق و نور ایمان را در وجودم عمیق و گسترده تر ساز بند بند وجود و تک تک سلولهای تنم را مقهور عظمت و مبهوت رحمت گردان.

هوایا مددی مولانظری

خبر

مبتاق با هنرمندان

به همت انجمن فرهنگی و هنری مشهد طبق سنوات گذشته در آخرین جمعه فروردین ماه امسال نیز برای دهمین بار همراه با اصحاب هنر و هنرمندان پیشکسوت رشته های مختلف هنری و علاقه مندان به هنر در قطعه هنرمندان آرامستان بهشت رضای مشهد گرد هم می آییم تا دیداری با فرهنگ سازان هنری شهرستان و پاسداشت سنت احترام به درگذشتگان هنرمند و دیدار نوروزی همه ساله را به جا آوریم.

در راستای تکریم و گرامیداشت این عزیزان چه پیشکسوتان و چه درگذشتگان که همیشه در اعتلای فرهنگی یک شهر جایگاه ویژه ای دارند در ساعت ۴ عصر روز جمعه ۳۱ فروردین ماه ۱۴۰۳ منتظر دیدار تان در قطعه هنرمندان آرامستان بهشت رضای مشهد هستیم تا با روشن کردن چراغی روشنی بخش محافل ادبی و هنری شهرستان باشیم.

دبیر شورای عالی انقلاب فرهنگی تشریح کرد

ضعف حکمرانی در حوزه صوت و تصویر



دبیر شورای عالی انقلاب فرهنگی بر لزوم رفع ضعف حکمرانی در حوزه صوت و تصویر فراگیر تاکید کرد. حجت الاسلام خسروپناه در جلسه کارگروه صوت و تصویر فراگیر با تاکید بر تدوین «سیاست ها و ضوابط حاکم بر صوت و تصویر فراگیر و شبکه نمایش خانگی» اظهار کرد: باید با برنامه ریزی، برای نهایی سازی این بسته سیاستی صورت گیرد.

وی با تاکید بر مساله شناسی در سیاست گذاری عمومی گفت: ضعف حکمرانی در حوزه صوت و تصویر فراگیر باید مرتفع شود.

دبیر شورای عالی انقلاب فرهنگی، بیان کرد: پیشنهاد می کنم که متن نهایی سند با هماهنگی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی و صداوسیما ارایه شود و در این زمینه توافق لازم حاصل شود و در ادامه به کارگروه صوت و تصویر ارسال شود.

وی تاکید کرد: شورای عالی فضای مجازی یکی از بازیگران اصلی حوزه صوت و تصویر فراگیر است چرا که محتواها و سکوها از هم جدا نیستند. بنابراین لازم است وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات و شورای عالی فضای مجازی در تدوین سیاست ها حضور داشته باشند.

بنابر اعلام روابط عمومی شورای عالی انقلاب فرهنگی، حاضران این نشست بر مصوبه شورای عالی انقلاب فرهنگی در خصوص «تعیین الزامات ساماندهی حوزه صوت و تصویر فراگیر» تاکید کردند و خواستار حفظ بندهای آن در جریان تدوین «سیاست ها و ضوابط حاکم بر صوت و تصویر فراگیر و شبکه نمایش خانگی» شدند.

همچنین در این جلسه پیش نویس «سیاست ها و ضوابط حاکم بر صوت و تصویر فراگیر و شبکه نمایش خانگی» مشتمل بر مواد و فصل ها، ارایه و مقرر شد که جلسات هماهنگی برای حصول نتیجه ادامه داشته باشد.

در این جلسه نمایندگان سازمان صداوسیما، وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی، دبیر شورای عالی فضای مجازی، صاحب نظران حوزه رسانه حضور داشتند.

امیدواری برای پخش سریال های نمایش خانگی از تلویزیون

بر این اساس، عضو کمیته تدوین سیاست ها و ضوابط محتوایی حاکم بر صوت و تصویر فراگیر و شبکه نمایش خانگی در خصوص وضعیت کنونی رسانه ها و فضای مجازی گفت: با عنایت به ظرفیت ویژه ای که پلتفرم ها و وی اودی ها در سید رسانه ای دارند چه در ایران و چه در جهان، علی القاعده ما با یک شرایط جدیدی در دهه اخیر مواجه شدیم در مصرف رسانه ای مردم و این مصرف رسانه ای را به انحای مختلف در مهاجرت ها و کوچ ها از برود کست ها به سمت برود بندهای ما بینیم.

باید به این مساله توجه کنیم که مبانی، اصول و آرمان های ما غیر قابل مذاکره است. یعنی یک اصول ثابت، فراگیر و دایمی است و قابل چانه زنی نیست اما در رابطه با اقتضایات زمانه هم باید انعطاف هایی داشته باشیم که مجموعه های تنظیم گری یک چنین مسوولیت هایی را باید در این زمینه داشته باشند. وی افزود: در دولت گذشته، اختلافاتی میان صدا و سیما و وزارت ارشاد در خصوص تنظیم گری شبکه نمایش خانگی بود که شورای عالی انقلاب فرهنگی مساله را حل کرد. شورای عالی انقلاب فرهنگی تنظیم گری صدا و سیما و ساترا را در حوزه های مشخصی از جمله شبکه نمایش خانگی به رسمیت شناخت و بر روی آن صحنه گذاشت. قانونیت آن را تحکیم کرد اما در ماده ششم آن مصوبه این نکته مطرح شد که باید در حوزه تنظیم گری اصول و سیاست های محتوایی محکمی داشته باشیم و کمیته ای برای تدوین سیاست ها و ضوابط محتوایی حاکم بر صوت و تصویر فراگیر و شبکه نمایش خانگی تعیین شد.

عضو کمیته تدوین سیاست ها و ضوابط محتوایی حاکم بر صوت و تصویر فراگیر و شبکه نمایش خانگی درباره معرفی سریال های نمایش خانگی در بخش های خبری تلویزیون خاطرنشان کرد: این اتفاق خوبی است که شاهد هستیم تعاملات میان نمایش خانگی و صداوسیما به خوبی پیش می رود. یعنی در واقع باطل السحر همان غرض ورزی هایی است که می گفتند میان این دو، رقابتی وجود دارد. اما این طور نبوده و نیست. صداوسیما آمده تا شبکه نمایش خانگی را در عرصه رسانه درست هدایت کند. امیدوارم به زودی کارهای مشترک میان نمایش خانگی و تلویزیون را ببینیم و همچنین سریال هایی از حوزه نمایش خانگی از تلویزیون پخش شوند. این اتفاق حتما باعث خواهد شد سریال ها در حوزه نمایش خانگی با یک ظرافت و دقت بیشتری به سمت خانواده محور شدن پیش برود و خانواده ها بتوانند به راحتی بیننده سریال های خانگی باشند.

سیدمرتضی میرباقری بیان کرد: احساس خودم این است که تقریباً سوء تفاهم هایی که ما در عرصه پلتفرم ها و وی اودی ها داشتیم به شدت در حال کاهش است به خصوص حاکمیت متوجه این نکته شده که باید بسترها و زیست بوم هایی را فراهم کند تا بازیگران مختلف بتوانند مذاکره ای با هم داشته باشند و همین طور نسبت به رفتارها و قواعد و قوانین مطلع باشند و احیاناً به سوالات و ابهاماتی که برایشان به وجود می آید، پاسخ داده شود.

ضعف حکمرانی در حوزه صوت و تصویر فراگیر رفع شود

رئیس کمیسیون اجتماعی شورای عالی انقلاب فرهنگی در ادامه از انتظارات شورای عالی انقلاب فرهنگی در خصوص نظارت ساترا صحبت کرد و گفت: نیاز فرهنگی مردم یک نیاز جدی است، در جمهوری اسلامی ایران یک انقلاب منحصر به فرد و بزرگ صورت گرفته است و ما مدعی فکر و فرهنگ و اندیشه هستیم. قطعاً نیازهای فرهنگی و محتوایی مردم را به رسمیت می شناسیم اما نسبت به محتوا و فرهنگی که نسبت به جهان تبلیغ و ترویج می شود نقدهای جدی داریم. این نقدهای جدی خودمان را باید از طریق بسترهای فرهنگی و هنری و رسانه ای هم بتوانیم ابراز کنیم و هم بتوانیم نیازهای واقعی مردم را پاسخ دهیم. رسانه ملی، ورزیدگی فوق ممتازی در این عرصه ها دارد و از یک آشنایی خوبی بر اساس نیازها، ذایقه ها و سلیقه مردم برخوردار است. شاخص هایی که باید در برنامه ها و سریال ها وجود داشته باشد را می شناسد و این به ساترا کمک می کند تا به پشتوانه تجربه رسانه ملی نظارت بهتری بر شبکه نمایش خانگی داشته باشد. میرباقری تاکید کرد: با ورود جدی تر محتواهای بیرون مرز و همین طور فعالیت پلتفرم های مختلف فیلم و سریال در سطح جهان، علی القاعده باید استانداردهایی را در این زمینه داشته باشیم. این هم یک امر محرزی است ولی در اینجا

تاثیر محیط زندگی بر خلق و خو



نتیجه گیری:
با توجه به تاثیرات قابل توجهی که محیط زندگی بر خلق و خوی ما دارد، اهمیت دارد که به این موضوع توجه کنیم. با ایجاد محیط های زندگی سالم و آرامش بخش، می توانیم خلق و خوی خود و دیگران را بهبود بخشیم و زندگی مثبت تری را تجربه کنیم.

۲. افزایش انرژی و تمرکز: تحقیقات نشان داده اند که تمرکز و انرژی ما با حضور در محیط های طبیعی افزایش می یابد. این می تواند بهبود قابل توجهی در عملکرد ما در کار و زندگی روزمره داشته باشد. تاثیرات منفی محیط شهری:

۱. استرس و ناراحتی: صدای های شلوغ و همگانی، همراه با هوا آلودگی و همه گیری اجتماعی، محیط های شهری می توانند منجر به افزایش استرس و ناراحتی شوند، که این موضوع به طور مستقیم بر خلق و خو ما تاثیر می گذارد.

۲. کاهش انرژی و روحیه: زندگی در محیط های شهری پر استرس می تواند منجر به کاهش انرژی و روحیه ما شود. عدم دسترسی به فضاهای سبز و آرامش بخش می تواند خلق و خوی ما را منفی تحت تاثیر قرار دهد.

پدرام خسروشاهی



روابط میان محیط زندگی و خلق و خوی انسان امری که در زندگی روزمره بسیار مهم است. از طبیعت آرامش بخش تا محیط های شهری پر از استرس، محیط زندگی ما به طور مستقیم بر روحیه و خلق و خوی ما تاثیر می گذارد.

در این مطلب، به بررسی این تاثیرات عمیق و مهم خواهیم پرداخت. تاثیرات مثبت محیط طبیعی:

۱. آرامش و آرامبخشی: آبیانچه ای از طبیعت محیط زندگی شما است؟ از مراتع سبز گرفته تا جریان آرام آب یک رودخانه، حضور در محیط های طبیعی به ذهنیت ما آرامش و آرامشی می آورد که بر خلق و خوی ما موثر است.

خزرجیم

Mazrae Naab



نان ناپ حسی ناپ مزرعه ناپ

بارگترین تولید کننده نانهای حجیم
بیمه حجیم ، مسطح ، شیرینی لایه ای
و کیک در شرف کشور و با ظرفیت
تولید روزانه ۵۰ تن

مشهد - بزرگراه آسپایی بعد از سه راه فرودوسی کوچه شهید یزدی - کارخانه نان مزرعه ناپ مشهد

www.Nanemazrae.com

Nane.mazrae

051-35425006-9

چرم مشهد

Mashad Leather

www.mashadleather.com

@mashadleatherco

زیبای ایرانی، ایرانی زیبا

