



داغ بزرگی است

۷



یک دلار سنده دارید، رو کنید!

۴



مجدد تاشی نژاد هم با نمایان مذاکره کرده

۲



## در سه بازی تعیین تکلیف یک فصل

۳



آرزوی ابوج راه

تئاتر جهانی

باشناسنامه ایرانی

۵



### توپ و تور

## مجید تابش نژاد هم با نیان مذاکره کرد

محمد مهدیزاده



با خبر شدیم مسوولین باشگاه نیان مشهد برای فصل جاری لیگ برتر باشگاههای کشور قصد دارند این بار با برنامه ریزی دقیق تریای بر عرصه لیگ برتر بگذارند. پس از مذاکره با تندروران این بار به سراغ مجید تابش نژاد مربی جوان و مشهور رفتند. تابش نژاد هم در مربیگری و فعالیت خود سرمربیگری تیم های لیگ برتری را در کارنامه دارد و مربی جوان و با دانشی است ضمن اینکه با حال هوای والیبالی خراسان به خوبی آگاهی دارد و می تواند موفق عمل کند.

تندروران با نیان مذاکره کرد با خبر شدیم محمد رضاتندروران مربی سرشناس والیبالی کشور که سابقه و کارنامه قهرمانی لیگ برتر را در کارنامه دارد با سفری کوتاه به مشهد نشست با مسوولین نیان داشت.

### امیر حسین ناوی در راه نور

با خبر شدیم امیر حسین ناوی پشت خط زن و قطر پاسور لیگ برتری والیبالی مشهد که مدت هاست در باشگاه های مختلف لیگ برتری کشور و دروازه ناوی می زند قرار است این فصل را با تیم تازه لیگ برتری نور مازندران بازی کند و گویا مذاکرات اولیه صورت گرفته است. او فرزند محمد ناوی پیشکسوت و بازیکن سابق و پرافتخار والیبالی خراسان می باشد و جای پای پدر نهاد.

### کارت زرد

تجلیل از مدال آوران ورزش خراسان در حرم رضوی نخست ورزشی: آستان قدس همیشه پرچمدار ورزش و ورزشکاران خراسان بوده و هست.

پیشکسوت والیبالی خراسان در سالن مهران تنها نبود نخست ورزشی: در شب اختتامیه والیبالی پیشکسوتان مشهد در کف سالن مهران از محمد جوانشیر اسطوره والیبالی خراسان تجلیل شد.

اولین جلسه کمیته تخصصی ستاد ساماندهی جوانان اداره ورزش و جوان مشهد برگزار شد

نخست ورزشی: امیدواریم در حد حرف و نشست توخالی نباشد.

- صاحب امتیاز و مدیر مسوول: دکتر علی بابکاز خسروشاهی
- سردبیر: سعید کوشاقر
- دفتر تهران: پاسداران، بوستان، ۸، پلاک ۱۲۰، طبقه ۲ واحد ۷
- تلفن: ۰۲۱-۲۲۷۶۰۸۹۵
- دفتر مشهد: احمد آباد، خیابان قائم، قائم ۱۴، پلاک ۴۶
- تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۳۷۱۱
- نمایر: ۰۵۱-۳۸۴۴۴۰۲۰ - پیامک: ۳۰۰۷۹۸۱
- کد پستی: ۹۱۸۳۸۲۳۱۹
- ایمیل: nakhost@yahoo.com - Info@nakhostnews.ir
- چاپخانه: شاخه سبز (قم)
- وب سایت: www.nakhostnews.ir
- کانال اطلاع رسانی: @Nakhostnews

## خراسان رضوی قهرمان مسابقات انتخابی طناب زنی



### مجید خروشی



مسابقات طناب زنی کشور انتخابی تیم ملی به میزبانی استان یزد با قهرمانی تیم خراسان رضوی به پایان رسید.

رضا رودهی مربی تیم طناب زنی خراسان رضوی با اعلام این خبر گفت: مسابقات طناب زنی قهرمانی کشور و انتخابی تیم ملی رده سنی زیر ۱۴ و بالای ۱۴ سال در یزد برگزار و نفرات برتر سه ماده معرفی شدند. وی افزود: مسابقات طناب زنی قهرمانی کشور و انتخابی تیم ملی رده سنی زیر ۱۴ سال و بالای ۱۴ سال با حضور ۵۱ ورزشکار از ۹ استان در سالن شهید صدوقی یزد برگزار شد. وی خاطر نشان کرد: در این مسابقات ورزشکاران استان های فارس، خراسان رضوی، تهران، چهارمحال و بختیاری، سمنان، یزد، کرمانشاه، بوشهر و قم با هم به رقابت پرداختند. رودهی اضافه کرد: در پایان این مسابقات در ماده سه دقیقه استقامت رده سنی زیر ۱۴ سال مهدی پرنیان مهر از خراسان رضوی با رکورد ۴۰ بر سکوی نخست ایستاد و رضا پور طاهری و الیاس اندرانی هر دو از خراسان رضوی هم به ترتیب با ثبت رکورد ۳۹۶ و ۳۷۸ عنوان های دوم و سوم را به دست آوردند. مربی جوان تیم طناب زنی خراسان رضوی ضمن

گفت: با توجه به قهرمانی تیم خراسان رضوی در مسابقات انتخابی تیم ملی دختران و پسران بنیاست تیم طناب زنی خراسان رضوی به این رقابت ها اعزام شود. مربی تیم طناب زنی خراسان رضوی تصریح کرد: در این مکاتبه اعلام شده تیم خراسان رضوی در صورت داشتن حامی مالی به این رقابت ها اعزام خواهد شد و مادر تلاش هستیم که حامی مالی برای اعزام تیم پیدا کنیم و متاسفانه تاکنون موفق به این کار نشده ایم. رودهی عنوان داشت: در صورتی که به این مسابقات اعزام شویم با توجه به تمرین ها و قدرت و توانایی و تجربیات کسب شده طی سال ها حضور در مسابقات داخلی کسب سکو در این رقابت ها دور از دسترس نخواهد بود.

تقدیر و قدر دانی از رضا آذریان رئیس هیات همگانی خراسان رضوی جهت هماهنگی برای اعزام تیم طناب زنی به این دوره از رقابت ها اضافه کرد: همچنین در ماده نمایشی یک نفره رده سنی زیر ۱۴ سال الیاس اندرانی و رضا پور طاهری از خراسان رضوی اول و دوم شدند و محمدرضا اسکندر زاده از تهران سوم شد. وی خاطر نشان کرد: محمد مهدی برادران از تهران، ابوالفضل مزیدی از یزد و رضا جودهی از خراسان رضوی عناوین اول تا سوم ماده نمایشی رده سنی بالای ۱۴ سال را به دست آوردند. رضا رودهی همچنین از مکاتبه ریاست فدراسیون در خصوص اعزام تیم طناب زنی خراسان رضوی به مسابقات قهرمانی ۲۰۲۴ جهان به میزبانی ژاپن خبر داد و

## فاریس خراسان رضوی در تور بین المللی خزر



قربانی، پوریا پسندی، محمدرضاییان محمد بهبودی نیا، یاسین زارع مهرجویی به عنوان بازیکن به سر مربی گری: مسعود پورهمتی، حمیدرضا زارع رشیدی مربی و جواد محرابی سرپرست تیم فاریس خراسان رضوی هستند که با حمایت شرکت دوچرخه سواری فاریس به این دوره از مسابقات اعزام شدند. مسیر این رقابت ها در سه مرحله انجام شد که در مرحله اول سرخورد تا گلشهر مرحله دوم فریدون کنار، کمر بند غربی و در مرحله سوم رکاب زنان مسیر سرخورد به نور را رکاب می زنند.

داخلی شامل تیم های فولاد مبارکه سپاهان، صنعت مس رفسنجان، فاریس خراسان رضوی، مازندران الف و ب، البرز آذربایجان شرقی بودند. محمد حسین

گروه ورزش: تور بین المللی دوچرخه سواری مازندران (خزر) پس از ۹ سال برگزار شد. بر اساس این گزارش بیست و یکمین دوره تور بین المللی خزر گرامیداشت ۱۰۴۰۰ شهید سرافراز استان مازندران از ۲۶ اردیبهشت و با حضور سه تیم خارجی و ۷ تیم داخلی در رده سنی جوانان برگزار شد.

تیم فاریس خراسان رضوی نماینده استان در جایگاه ششم تیمی قرار گرفت. تیم های ملی ارمنستان، ازبکستان و عراق سه تیم خارجی حاضر در این دوره از تور بین المللی خزر بود. تیم های

## لوان نور فاتح والیبالی پیشکسوتان مشهد شد



بخورد شبی که جوانشیر اسطوره والیبالی خراسان هم در میان حلقه یاران با وفای خود شب فراموش نشدنی را سپری کرد تیم لوان نور در حالی فاتح جام شد که تیم های راه نور سپهر و مهران مشهد دوم و سوم را به خود اختصاص دادند اسامی تیم لوان نور ایستاده از راست مربی جواد الیاسی محمد رضا ناوی حبیب رحمانی سید حسن ناصر پیمان جدی جلال مالکی امیر سالار ثوفی سرپرست جواد خواجهی پور نشسته از راست سعید هدشی سید جلیل حسینی فرا کبر تابش

لوان نور و راه نور سپهر با یکدیگر بازیکنان پیشکسوت برگزار شد که حضور بزرگان والیبالی خراسان را به خانه بردند بازی فینال در حالی بین دو تیم مدعی

مسابقات والیبالی قهرمانی پیشکسوتان مشهد جام محمد جوانشیر که قرار بود شبهای رمضان برگزار شود با یک تاخیر ناخواسته وبا حمایت و نظارت هیات والیبالی و کمیته پیشکسوتان در حالی به صورت منظم در سالن مهران دنبال شد که در نهایت تیم یکدست و فنی تیم لوان نور با استفاده از پیشکسوتان خوشنام والیبالی خراسان که روزگاری در همین سالن ستاره و افتخار آفرین بودند برسکوی قهرمانی تکیه زدند و جام جوانشیر اسطوره والیبالی خراسان را به خانه بردند بازی فینال در حالی بین دو تیم مدعی

# تعیین تکلیف یک فصل در سه بازی



پدرام خسروشاهی



در شرایطی که کاروان استقلال آماده بود تا روز دوشنبه راهی ساری شود و سهشنبه در قایم شهر به مصاف نساجی برود، اما به دلیل سانحه برای بالگرد حامل ریاست جمهوری اسلامی ایران و شهادت آیت الله ریسی و جمعی از همراهان ایشان، بازی های این هفته لغو و به زمان دیگری موکول شد.

جواد نکونام طی گفتگویی، ابتدا در پاسخ به سوالی درباره شهادت رییس جمهور و همراهان وی در سانحه هوایی روز یکشنبه، گفت: «ابتدا جادار شهادت ایشان و همراهان را تسلیت بگویم. خبر بدی برای همه بود. برای خانواده این عزیزان طلب صبر می کنم.»

سرمربی استقلال درباره آخرین وضعیت این تیم توضیح داد: امروز آماده بودیم تا به مازندران برویم که فدراسیون فوتبال و سازمان لیگ اعلام کردند به خاطر اتفاقی که رخ داده، مسابقات به تعویق افتاده است. طبق برنامه جدیدی که اعلام کردند روز جمعه باید به مصاف نساجی برویم. وضعیت تیم خوب است و تمرینات مان را منظم برگزار می کنیم. سه بازی بسیار حساس و مهم داریم که تکلیف یک فصل تلاش مان را مشخص می کند. دوست داریم آخر این قسه برایمان شیرین باشد چون سختی های زیادی کشیدیم ولی تا اینجا هم تیم عالی کار کرده و از تک تک بازیکنان و اعضای تیم تشکر می کنم.

بارها گفتیم، الان هم می گویم، بچه ها بالاتر از توان خود ظاهر شدند. در نقل و انتقالات تابستانی با تیم هایی که بسته شد، همه تصور می کردند استقلال بالاتر از جایگاه سوم نباید ولی تیم بزرگی اش را نشان داد و ثابت کرد فقط پول و خرید ستاره، تعیین کننده نیست، بلکه مهم است شما یک تیم باشید که خدا را شکر استقلال امسال یک تیم بود.

آرزوی قلبی من، بقای نساجی است جواد نکونام درباره تقابل با نساجی، تیمی که بعد از ۲۴ سال با هادایت او به لیگ برتر صعود کرد، گفت: یکی از دیدارهای مهم فصل ماست. به نظر من نساجی تیم

خیلی خوبی است. ساکت الهامی سرمربی این تیم هم جزو مربیان کاربلد فوتبال ایران است و همیشه احترام خاصی برای ایشان قایل هستیم. نساجی تیم های باریشه ای است و به نظرم قطعاً در لیگ برتر می ماند. این آرزوی قلبی ام است چون همیشه با هواداران این تیم رابطه صمیمی داشته ام و خوشحالم قرار است دوباره همدیگر را ملاقات کنیم.

جواد نکونام در پاسخ به این سوال که رابطه شما و پیشکسوتان استقلال نزدیک بوده و بارها شاهد حضور آن ها در تمرینات یا بازی های استقلال بوده ایم، جواب داد: من شرمند آن ها هستم. اعتقاد من این است که پیشکسوتان سرمایه استقلال هستند و باید کنار باشگاه باشند و از تجربیات شان استفاده شود. من روز اولی که آمدم گفتم استقلال نیاز به اتحاد و همدلی دارد. اگر می خواهیم موفق باشیم همه باید در کنار هم باشیم و جلوی آن ها که می خواهند بین مان فاصله بی اندازند بایستیم. خدا را شکر پیشکسوتان باشگاه خیلی همراه بودند و من باید اینجا از تک تک شان تشکر کنم. همه جوهر پشت من و تیم ایستادند و احترام خاصی برای شان قایل هستیم. خیلی وقت ها حمایت شان کمک کرد و به تیم دلگرمی داد. بارها منت گذاشتند و به تمرین آمدند. خیلی نقش پررنگی در فصل جاری داشتند و قدردان آن ها هستیم.

استقلال خیلی کار دارد برای اینکه بتواند سروسامان

بگیرد. باید زیرساخت ها درست شود. ماهنوز مشکل زمین تمرینی داریم. کمپ حداقل امکانات را دارد. حل این چیزها زمان بر است. هدف هلدینگ ایجاد یک ساختار خوب است و خود من به شخصه تا زمانی که در استقلال باشم کمک می کنم تا بتوانیم به روز شویم و امکاناتی داشته باشیم که در شان استقلال نام استقلال، هلدینگ و طرفداران باشد. فعلاً که تمام تمرکز ماسه بازی پیشروست. انشالله که با حفظ این آرامش بتوانیم به هدفمان برسیم.

جواد نکونام در پایان در پاسخ به این سوال که چه زمانی تصمیم گرفتید خادم امام زاده صالح باشید، گفت: من اصلاً دوست ندارم درباره این مسائل صحبت کنم چون یک چیزهایی شخصی و قلبی است. خواهش می کنم شما هم زیاد به این مسائل ورود نکنید. در جواب سوال تان تنها بگویم من حدود ۲۰ سال است که به امام زاده صالح می روم و علاقه قلبی به آن جا دارم. از مربیانم چه خارجی ها و چه ایرانی ها سوال کنید متوجه می شوید که همیشه قبل از تمام مسابقات باشگاهی و ملی به آنجا می روم. اعتقادتم را دارم ولی دوست ندارم کسی بداند یا علنی کاری را انجام دهم. هیچ وقت هم دوست ندارم در رسانه ای چیزی نوشته شود. در هر صورت عزیزان در امامزاده به من لطف داشتند و من هم قبول کردم.

## ریزودرشت از فوتبال مشهد

بهنام بهروز

### یاران خداداد، سقوط کردند و فولادی ها صعود

مرحله نهایی لیگ مناطق جوانان کمتر از هجده سال کشور در مشهد برگزار شد. در این رقابت ها دو تیم یاران خداداد با مربیگری علی حقدوست و فولاد مشهد با مربیگری حمید کامل، به نمایندگی از فوتبال خراسان رضوی با آیفای ریگان و شهرداری بندرعباس برای صعود به لیگ برتر این رده سنی رقابت کردند.

فولاد مشهد در اولین مسابقه به مصاف یاران خداداد رفت و موفق شد در جریان یک بازی یک طرفه با نتیجه ۳ بر ۰ حریفش را مغلوب و برنده شهرآورد مشهدی ها شود. این مسابقه که حدود پنجاه تماشاگر هم داشت، خالی از حاشیه نبود و به دلیل اعتراض منصور جمالیان، مدیر فنی تیم یاران خداداد، دقایقی از جریان افتاد. در دومین روز فولاد به مصاف شهرداری ریگان رفت و تن به تساوی داد. یاران خداداد نیز مقابل آیفای بندرعباس تن به شکست دادند.

شاگردان حمید کامل در آخرین بازی شان، محکوم به شکست تیم شش امتیازی آیفای بندرعباس بودند که در پایان این مهم رخ داد و آن ها با پیروزی ۳ بر ۱ ضمن اول شدن در این گروه، به لیگ برتر جوانان کشور صعود کردند. یاران خداداد نیز با قبول شکست ۲ بر یک مقابل شهرداری ریگان بدون امتیاز به کارش پایان داد.

تیم اول گروه راهی لیگ برتر شد و تیم دوم (آیفای بندرعباس) در این لیگ باقی ماند. دو تیم سوم و چهارم (شهرداری ریگان و یاران خداداد) ۴ و صفر امتیاز هم به لیگ های استانی سقوط کردند.

### مربی مشهدی در کیش

مهدی بافتی، از مربیان نام آشنای فوتبال خراسان، به عنوان مسوول کمیته جوانان و توسعه فوتبال هیئت فوتبال جزیره کیش انتخاب شد.

### ناکامی عالی و حرفه ای در امیدها

در مسابقات مرحله نهایی لیگ مناطق، رده سنی امید، تیم «عالی و حرفه ای» نماینده خراسان رضوی، در اولین دیدار ۴ بر ۲ «دریا کاسپین» بابل را از پیش رو برداشت. شاگردان محسن سخن سنج اما در دومین دیدار با نتیجه ۲ بر ۱ برابر تیم شاهین گرجی محله بازنده شدند. این تیم در سومین دیدار خود موفق شد ۴ بر صفر مس سونگون تبریز را از پیش رو بردارد. شکست یک بر صفر مقابل استقلال نوین بجنورد در آخرین دیدار نیز باعث شد این تیم که امید زیادی به صعودش می رفت، ناکام شود. آن ها البته روی یک بازیکن گرجی محله اعتراض کرده اند اما معیبد است کاری از پیش ببرند.

### زیرساخت نامناسب

در حالی که قرار بوده دربی مشهدی ها در لیگ دسته سوم کشور برگزار شود، به دلیل بارش های سیل آسا این امر ناممکن شد زیرا چمن کاملاً زیرآب رفته بود. اتفاقی که نشان داد زیرساخت های این زمین با وجود اینکه به تازگی مرمت شده، مناسب نیست. اتفاقی که باید بررسی شود چگونه علی رغم هزینه بالا برای بهسازی، در فاصله کمتر از دو ماه از بهره برداری، چنین شده است.

### تراکتور در مشهد

پس از اعلام انصراف محمدرضا زوزی مالک باشگاه تراکتور از تیمداری در تبریز، احسان اصولی سرپرست هیات فوتبال استان طی نامه ای از او درخواست کرد با توجه به زیرساخت های مناسب مشهد، امتیاز تیمش را به این شهر منتقل کند تا مشهدی ها صاحب تیمی در لیگ برتر شوند. اقدامی که به نظر بیشتر شبیه یک تبلیغ برای اصولی است که این روزها ساخت مورد حمله پیشکسوتان و بخش اعظم جامعه فوتبال استان قرار دارد.

### تکلیف قهرمان پیش از فیفادی مشخص می شود

## اعلام بر نامه جدید سه هفته پایانی لیگ برتر

فولاد خوزستان - ذوب آهن اصفهان - ساعت ۱۹:۴۵ - ورزشگاه شهدای فولاد اهواز	فولاد خوزستان - ذوب آهن اصفهان - ساعت ۱۹:۴۵ - ورزشگاه شهید وطنی فولاد شهر
نساجی مازندران - استقلال - ساعت ۱۹:۴۵ - ورزشگاه پرسپولیس - استقلال خوزستان - ساعت ۱۹:۴۵ - ورزشگاه آزادی تهران	نساجی مازندران - استقلال - ساعت ۱۹:۴۵ - ورزشگاه پرسپولیس - استقلال خوزستان - ساعت ۱۹:۴۵ - ورزشگاه آزادی تهران
هفته بیست و هشتم؛ بزرگداشت شهادت ابراهیم ریسی و خادم الرضا وزیر امور خارجه و همکاران و همچنین گرامیداشت سالروز فتح خرمشهر، روز مقاومت، ایثار و پیروزی و روز دزفول - جمعه ۴ خرداد	هفته بیست و هشتم؛ بزرگداشت شهادت ابراهیم ریسی و خادم الرضا وزیر امور خارجه و همکاران و همچنین گرامیداشت سالروز فتح خرمشهر، روز مقاومت، ایثار و پیروزی و روز دزفول - جمعه ۴ خرداد
فولاد خوزستان - پیکان تهران - ساعت ۲۰ - ورزشگاه شهدای فولاد اهواز	فولاد خوزستان - پیکان تهران - ساعت ۲۰ - ورزشگاه شهدای فولاد اهواز
استقلال - گل گهر سیرجان - ساعت ۲۰ - ورزشگاه آزادی تهران	استقلال - گل گهر سیرجان - ساعت ۲۰ - ورزشگاه آزادی تهران
هوادر تهران - نساجی مازندران - ساعت ۲۰ - ورزشگاه پاس قوامین تهران	هوادر تهران - نساجی مازندران - ساعت ۲۰ - ورزشگاه پاس قوامین تهران
آلومینیوم اراک - فولاد مبارک که سپاهان اصفهان - ساعت ۲۰ - ورزشگاه امام خمینی (ره) اراک	آلومینیوم اراک - فولاد مبارک که سپاهان اصفهان - ساعت ۲۰ - ورزشگاه امام خمینی (ره) اراک
شمس آذر قزوین - پرسپولیس - ساعت ۲۰ - ورزشگاه سردار آزادگان قزوین	شمس آذر قزوین - پرسپولیس - ساعت ۲۰ - ورزشگاه سردار آزادگان قزوین
مس رفسنجان - استقلال خوزستان - ساعت ۲۰ - ورزشگاه شهدای مس رفسنجان	مس رفسنجان - استقلال خوزستان - ساعت ۲۰ - ورزشگاه شهدای مس رفسنجان
تراکتور تبریز - ملوان بندر انزلی - ساعت ۲۰ - ورزشگاه	تراکتور تبریز - ملوان بندر انزلی - ساعت ۲۰ - ورزشگاه

## ورزش بانوان

منیره نخعی

### غفران نماینده والیبالی استان در فلیپین

سومین دوره چلنج کاپ زنان آسیا ۲۰۲۴ از ۹ تا ۲۲ خرداد به میزبانی فیلیپین برگزار و تیم ملی والیبالی جوانان دختر ایران نیز با ترکیبی از بازیکنان کمتر از ۲۱ سال و باتجربه‌ها در این مسابقات حضور دارد. میناسادات غفریان، تنها بازیکن خراسانی این تیم است. سارا بطا، رکسانا جدی و اسما وطن خواه، سه خراسانی دیگر بودند که در اردو حاضر ولی راه به تیم اصلی نیافتند.

### پایان رویای المپیک برای اشتري

در نیمه‌نهایی مسابقات تنیس روی میز انتخابی المپیک در آسیای میانه، ندا شهسواری و مهشید اشتري، برای رسیدن به فینال با هم به رقابت کردند که ندا شهسواری در دیداری نزدیک ۴ بر ۳ از سد مهشید اشتري گذشت تا دختر پینگ‌پنگ باز مشهدی، از راهیابی به المپیک پاریس بازماند.

## منهای فوتبال

معین شریفی

### خط قرمز روی نام داوری و صیامی

در حالی که صلاحیت ۹ نامزد ریاست فدراسیون دوومیدانی تایید اولیه شد اما در این میان نشانی از دو کاندیدای خراسانی ثبت نام کرده، نیست. افشین داوری و هاشم صیامی در حالی رد صلاحیت شده‌اند که هر دو سابقه ریاست بر این فدراسیون را در سال‌های گذشته دارند.

### بوکسور مشهدی در راه المپیک

علی حبیبی نژاد، بوکسور مشهدی توانست در مسابقات بین‌المللی قزاقستان با شکست رقبایش، به مدال طلای وزن ۶۳/۵ دست یابد. این بوکسور مشهدی به همراه سایر ملی پوشان برای به دست آوردن سهمیه المپیک ۲۰۲۴ پاریس بعد از این مسابقات راهی تایلند شد.

## خبر ویژه

### واکنش میثاقی به فساد یک دلار سند دارید، رو کنید!

میثاقی اتهامات منتشر شده در فضای مجازی در مورد دریافت سکه و دلار از باشگاه مس رفسنجان را رد کرد.

محمد حسین میثاقی مجری برنامه فوتبال برتر، در برنامه دوشنبه شب این هفته به پرونده فساد در فدراسیون فوتبال و شائبه دخیل بودن عوامل این برنامه در رشوه‌های پرداختی واکنش بسیار تندی نشان داد. متأسفانه یک گروه مافیایی فاسد هم در فوتبال وجود دارد که صاحب قدرت است و در بخش‌های مختلف از رسانه تا مدیر فدراسیون فوتبال و مربی حضور دارند. این گروه مافیایی الان که پرونده باز شده، دوست دارد شلوغ کند و انگ بزند تا خودش کنار برود ولی این بار کور خوانده نمی‌تواند در برود. این یک مبارزه سیستماتیک با فساد در فوتبال است که از یک باشگاه (مس رفسنجان) شروع شده و شاید در باشگاه هم استانی و باشگاه‌های دیگر هم ادامه پیدا کند.

هر فردی که سند یا مدرکی دارد که تیم فوتبال برتر یک ریال یا دلار تخلف کرده، منتشر کند تا ما هم پیش کنیم، خیلی‌ها از باشگاه‌های دیگر درگیر این پرونده خواهند شد.

میثاقی در بخشی از دفاعیه خود از برنامه فوتبال برتر و مهدی هاشمی تهیه کننده آن گفت: (م-ص) (ص-ذ) نگویید، هر مدرکی از عوامل فوتبال برتر دارید منتشر کنید!

## رییس انجمن ورزشی نویسان و عکاسان ورزشی خراسان رضوی خبر داد رونمایی از «رازهای دوبلین» در نمایشگاه کتاب تهران



جواد رستم‌زاده از رونمایی کتاب «رازهای دوبلین» در نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران خبر داد.

جواد رستم‌زاده، در خصوص انتشار کتاب تازه‌اش، «رازهای دوبلین» در نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران اظهار کرد: این کتاب که مستندنگاری از تیم ملی فوتبال در سال ۲۰۰۱ است، به پشت پرده‌های دلایل ناکامی بلاژویچ در رساندن ایران به جام جهانی ۲۰۰۲ می‌پردازد.

وی گفت: این برای اولین بار است که در مورد آن برهه خاطره‌انگیز و پرحاشیه کتابی به این سیاق منتشر می‌شود.

رییس انجمن ورزشی نویسان و عکاسان ورزشی خراسان رضوی ضمن اشاره به مقدمه‌های از عادل فردوسی پور و گفتاری از برانکو ایوانکوویچ که در این کتاب آمده، گفت: باره‌نمایی و کمک آن‌ها سعی شده تمام اتفاقات حاشیه‌های آن تیم جذاب که از بازیکنان بزرگی چون علی دایی، کریم باقری، مهدی مهدوی کیا، یحیی گل محمدی، افشین پیروانی و... تشکیل شده بود با سند و مدرک مرور شود و ناگفته‌های مهمی از زمان حضور مرحوم بلاژویچ و ناکامی تیم ملی منتشر شود.

رستم‌زاده افزود: در این بین آقای چلنگر، به‌عنوان مترجم بلاژویچ و برانکو کسی که در تمام آن مدت در کنار تیم ملی بوده کمک شایانی به این مستندنگاری کرده و البته ستاره‌هایی چون خداداد عزیزی، نیکبخت واحدی و چند تن دیگر از ملی پوشان همکاری قابل توجهی در نگاشتن این کتاب داشته‌اند.

نویسنده کتاب «رازهای دوبلین» اتفاقات جنجالی شکست مقابل بحرین و سفر به دوبلین برای بازی پلی‌آف، مرور اتفاقات سیاسی و اجتماعی آن سال‌ها و البته عکس‌های کمتر دیده شده آن دوران را از نکات برجسته این کتاب ذکر کرد و افزود امیدوار است این کتاب بتواند برای خواننده‌های نسل جدید هم جذاب باشد و گره‌های ذهنی علاقه‌مندان به تیم ملی را در مورد ناکامی آن تیم پرستاره و تاریخی باز کند.

این کتاب در نمایشگاه کتاب تهران مراسم رونمایی و جشن امضا برگزار شده است. جواد رستم‌زاده، نویسنده این کتاب در جشنواره «جلال آل احمد» با کتاب «تو خداداد عزیزی هستی» لوحه تقدیر دریافت کرده بود.

## پاور لیفتینگ خراسان رضوی

### در مسابقات کشوری در خشید



تیم پرس سینه مردان خراسان رضوی موفق شد در مسابقات کشوری به مدال‌های مختلفی دست یابد.

جواد ساقی در خصوص برگزاری مسابقات کشوری اظهار کرد: در رقابت‌های پرس سینه کشوری در بخش آقایان، تیم خراسان رضوی موفق به کسب مدال شد. در این رقابت‌ها در بخش جوانان، در وزن ۵۹ کیلوگرم، محمد گروهی به مدال نقره رسید. محمد احمدی در وزن ۶۶ کیلوگرم، به مدال برنز رسید.

وی افزود: موسی الرضا رسولی در وزن ۶۶ کیلوگرم در بخش مستر دو مدال نقره گرفت. الیاس نخعی در وزن ۶۶ کیلوگرم در همین بخش به سه مدال نقره رسید. محمد سنگ سفیدی در رده سنی جوانان، در وزن ۷۴ کیلوگرم به مدال برنز رسید. همچنین ناصر محمدی در بخش بزرگسالان، در وزن ۸۴ کیلوگرم به نقره رسید.

### بانوان هم درخشیدند

تبریزی نوری، نایب رییس بانوان هیات پرورش اندام و بدنسازی خراسان رضوی در خصوص عملکرد تیم بانوان استان اظهار کرد: مسابقات قوی‌ترین زنان، در بخش تک لیفت بدون لوازم برگزار شد و بهار محمدزاده در وزن ۷۰ کیلوگرم به مدال طلا رسید. در وزن ۶۰ کیلوگرم مطهره فولادی به نشان نقره دست یافت و مهدیه قلی پور و مهسا پاکدامن مشترکاً برنز گرفتند.

وی افزود: زهرا آزمایش، سرپرست تیم، مینا آزاد و متینا ثاقب کادرفنی تیم خراسان رضوی را تشکیل دادند.

### تقدیر از باشگاه‌های نمونه استان خراسان رضوی

امیرحسین اخوان، نایب رییس هیات استان در گفت‌وگو با ایسنا، در خصوص برگزاری جلسات این هیات اظهار کرد: صبح روز یکشنبه، در محل دفتر هیات جلسه تخصصی کمیته امور باشگاه‌های بانوان با حضور تبریزی، نایب رییس

بانوان به همراه نماینده اداره ورزش و جوانان مشهد مقدس اسماعیل زاده، مسوول بازرسی باشگاه‌های مشهد مقدس و جمعی از همکاران هیات استان در امور بانوان همچون دکتر دیناری، ثابت، عباسوند، استیری، جعفرزاده، هادی آدین و تنی چند از بازرسیان جدید هیات استان تشکیل شد. وی افزود: بر اساس برنامه‌ریزی انجام شده با توجه به تعامل با اداره ورزش و جوانان مشهد مقدس مقرر شد بازدیدهای ادواری فنی هیات استان با رویکرد حمایت‌گانه و پیشگیرانه از باشگاه‌های بانوان سطح شهر مشهد مقدس صورت پذیرد. بازرسیان هیات بر اساس مناطق ۱۲ گانه شهرداری تقسیم شدند و مقرر است طی این بازدیدها علاوه بر تکمیل بانک اطلاعاتی باشگاه‌های هیات، موارد لازم را به باشگاه‌ها متذکر شوند تا بر اساس تفاهم‌نامه‌های هیات استان که در آینده با ارگان‌های دولتی و غیردولتی منعقد می‌گردد افراد تحت پوشش ارگان‌ها توسط هیات به باشگاه فعال در منطقه سکونت افراد معرفی گردد. اخوان افزود: بر اساس این بازدیدها باشگاه‌های نمونه شهرستان مشهد مقدس شناسایی و پایان سال ۱۴۰۳ از آن‌ها تقدیر به عمل خواهد آمد.

## تغذیه ورزشی



### چه ورزش‌هایی به نوزاد خود بدھیم

سید بهنام حسینی زهرانی  
کارشناس ارشد تربیت‌بدنی

نوزادان به ورزش خاصی نیازی ندارند. بسیاری از پزشکان متخصص ورزش را برای نوزادان پیشنهاد نمی‌کنند در حقیقت آن‌ها عقیده دارند که فعالیت بدنی به شکل طبیعی برای نوزاد شکل می‌گیرد. فعالیت‌هایی مانند غذا خوردن، حرکت دادن دست و پاها، عوض کردن پوشک، حمام کردن، بازی کردن، غلت خوردن روی زمین، چهار دست و پا راه رفتن، نشستن راه رفتن و حتی رشد کردن اعضای بدن او که به شکل معمول و دایمی در طول روز و هفته تکرار می‌شود، در حقیقت نوعی فعالیت برای او محسوب می‌شود. نگران نباشید، نوزاد بیش از آن چیزی که شما فکر کنید ورزش می‌کند. از زمانی که نوزاد در داخل رحم است و زمانی که به دنیا می‌آید مدام در حال حرکت کردن است. هر چند فعالیت‌های ذکر شده نوعی ورزش برای نوزاد به حساب می‌آید اما نوزادان از لمس کردن، پیچاندن، باز و بسته کردن و حرکت دادن اعضای بدنشان توسط والدین لذت می‌برند.

انجام این حرکات برای نوزادان نوعی ورزش محسوب می‌شود و والدین می‌توانند در ماه اول این حرکات را آغاز کنند. نوزاد را به پشت خوابانده دودست نوزاد را در دست خود قرار دهید سپس بازوهای او را از هم به سمت اطراف باز کنید. مجدداً بازوهای او را در داخل سینه او جمع کرده و مجدداً از هم باز کنید. این ورزش را به آرامی و آهستگی انجام دهید و ۵ بار تکرار کنید. ساعد نوزاد را در دست بگیرید و پشت نوزاد را راست نگه‌داشته سپس نوزاد را به آرامی از زمین بلند کرده و بنشانید. لگن نوزاد را گرفته و به اندازه ۴۵ درجه از زمین بلند کنید. در این حرکت چنانچه قرار بگیرد بهتر است. مواظب باشید تا بینی نوزاد با زمین برخورد نکند. ساق پای او را راست نگه‌داشته سپس به آرامی ساق پای راست را به گوش چپ نزدیک کنید (به زور این کار را انجام ندهید) سپس پا را در موقعیت اول خود قرار داده و پای چپ را به گوش راست نزدیک کنید. کودک را روی شکم خوابانده، دست خود را زیر شکم او قرار داده و قسمت پایین بدن نوزاد را بلند کنید. نوزاد باید با کمک بازوها و دستانتان تعادل خود را حفظ کند. در این حالت بهتر است نوزاد سر خود را بالا نگه‌داشته و به جلو نگاه کند. در هر بار که این حرکت را انجام دادید تا ۳ شماره بشمارید و نوزاد را به حالت اول برگردانید روی زمین بنشینید، پاها را از کرده و زانوهای خود را کمی خم کنید. کودک را روی پاهای خود در حالی صورت او رو به شما است قرار دهید. زیر بغل نوزاد را با دستان خود بگیرید.

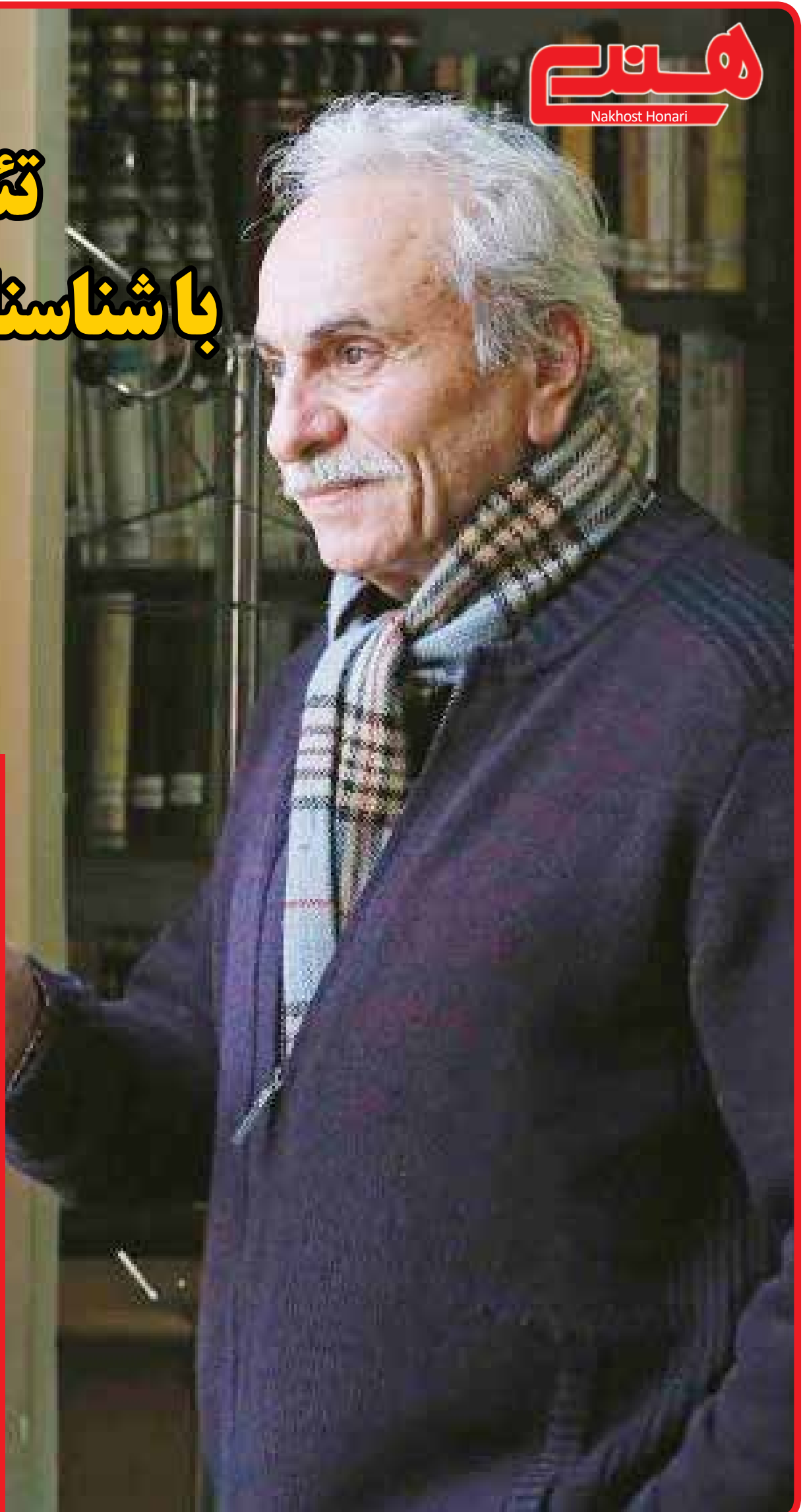
آرزوی ایرج راه

## تئاتر جهانی با شناسنامه ایرانی

یک بازیگر سینما و تلویزیون گفت: در دنیا همه هنرمندان تئاتر یک خانواده هستند، امید است ما نیز روزی با شناسنامه و فرهنگ هنری خود در تئاتر جهانی حضور داشته باشیم. ایرج راه، در آیین اختتامیه جشنواره هنرهای نمایشی رضوی بیست و یکمین جشنواره بین‌المللی امام رضا(ع)، ضمن تشکر از فعالان عرصه تئاتر اظهار کرد: خرسندم که از پیشکسوتان در زمینه تئاتر و هنرهای نمایشی تجلیل می‌شود.

وی اضافه کرد: سیایش طهمورث خدمت‌گزار واقعی فرهنگی است و تمام ذهنیتش این بوده که در این سال‌ها نشانی از ایران، سنت و فرهنگ ایرانی را در عرصه هنر نشان دهد. راه بیان کرد: متأسفانه از یک جایی به بعد سنت و آیین نمایشی مملکت خود را فراموش کرده و به سمت فرهنگ غربی پیش رفتیم، اما افرادی بودند که از کار و سنت ایرانی فروگذاری نکردند و ارزش‌های این سنن را می‌دانستند. این هنرمند پیشکسوت افزود: ما زمانی به این نتیجه رسیدیم که دیگران به آثار، فرهنگ و هنر ایرانی ارزش می‌دادند و اگر دوره تکامل هنرهای سنت و فرهنگ ایرانی را طی کرده بودیم امروز ما تئاتر ملی و ایرانی داشتیم. وی ادامه داد: در دنیا همه هنرمندان تئاتر یک خانواده هستند و هرکدام با فرهنگ، آیین و سنت خود در جامعه هنری حضور دارند؛ امید است ما نیز روزی با شناسنامه و فرهنگ هنری خود و با کمک افرادی چون طهمورث که در این راه قدم برداشتند، در تئاتر جهانی حضور داشته باشیم. هنر بدون مردم ارزش ندارد.

سیایش طهمورث در ادامه مراسم اظهار کرد: زمانی که خرد در پیش باشد من چه توضیحی بدهم. لطف دوستان بود که من را در این مراسم سرافراز کردند؛ من خدمتگزار مردم هستم و طی این سال‌ها انجام وظیفه کرده‌ام. وی گفت: اگر مردم نباشند هنر نیز ارزشی ندارد؛ من در ۶۰ سال فعالیت خودم افتخار این را داشته‌ام که در خدمت مردم باشم، چراکه هنر زمانی شکل می‌گیرد که تماشاگر داشته باشد.



تک چراغ



مراسم پاس داشت زبان پارسی از یعقوب لیث صفاری تا حکیم ابوالقاسم فردوسی برگزار شد.

پاس داشت زبان پارسی از یعقوب لیث صفاری تا حکیم ابوالقاسم فردوسی با همت انجمن فرهنگی هنری و ادبی تک چراغ و با حمایت موسسه فرهنگی هنری و سینمایی تصاویر ماندگار به ایرج قهرمانی در هفته گرامی داشت زبان فارسی با حضور هنرمندان، فرهیختگان و علاقه مندان به تاریخ و فرهنگ ایران برگزار شد.

در ابتدای مراسم پس از تلاوت قرآن مجید و پخش سرود ملی و صلوات خاصه امام رضا با دعوت مجری برنامه حامد اعظمی از هنرمند پیشکسوت صداوسیما نویسنده، شاعر و طنزپرداز خراسانی پرویز روحبخش برای روشن کردن چراغ برنامه به روی سن دعوت شد که جناب روحبخش برای حاضران در مورد چراغی که توسط فرشید شاهسون پور برای گردآمدن پروانه های هنردوست در انجمن تک چراغ افروخته شده است و از سابقه و فعالیت ده ساله این انجمن سخنانی گفت و با سروده ای از خود به استقبال گروه دف نوازی سردار به رهبری محمد توکلی رفت.

این گروه با اجرای عرفانی دف به مناسبت دهه کرامت و میلاد امام رضا (ع) مورد تشویق و تکریم حاضران قرار گرفت. سخنران مراسم دکتر یوسف متولی حقیقی، محقق و استاد تاریخ دانشگاه در مورد یعقوب لیث صفاری اولین کسی که زبان پارسی را پس از دو قرن سکوت احیا کرد بود که با استقبال حاضران روبرو شد. سپس استاد خلیل الله خلیلی هنرمند سیستانی نگاره ای از یعقوب لیث را که با استفاده از تحقیقات متون تاریخی خلق کرده بود رونمایی کرد. چکامه ای از زنده یاد سید مهدی شهید زاده که داستان سروده شدن شاهنامه فردوسی را به نظم کشیده بود توسط فرشید شاهسون پور دکلمه شد. سرکار خانم مهندس حورا حقشنو کارشناس ارشد ادبیات نمایشی و مدرس دانشگاه، در مورد اهمیت فردوسی و لزوم بازخوانی شاهنامه در هنرهای نمایشی سخنران بعدی مراسم بود. پایان بخش برنامه هنرنمایی کودکی خردسال با نوای دف و نوازش سیم های سنتور با چیره دستی هنرمندی نوجوان بنام پویا خلیلی بود. در حاشیه ای مراسم نمایشگاهی از آثار نقاشی هنرمندان پیشکسوت و جوانان هنرمند با موضوع شاهنامه و فردوسی برپا شده بود که تابلوهای استاد خلیلی، ناصر پورهاشمی رضا چمانباز، ستاره جاودانی، زینب ناهوندی، النا دهار، مهتاب رضانی و... به دید بازدیدکنندگان گذاشته شده بود.

دبیر جشنواره:

ذات تئاتر رضوی میرا از نگاه رقابتی است



دبیر جشنواره تئاتر رضوی گفت: ذات هنر مخصوصا تئاتر مردمی رضوی میرا از نگاه رقابتی است. اتابک نادری در آیین اختتامیه جشنواره هنرهای نمایشی رضوی بیست و یکمین جشنواره بین المللی امام رضا (ع) اظهار کرد: در این دوره از جشنواره رقابت برداشته و کار به صورت فستیوالی برگزار شد، به این ترتیب آثاری که در شهر خود تولید شده بودند بین ۱۰ تا ۱۵ شب اجرای عمومی داشتند.

وی اضافه کرد: تلویزیون تئاتر ایران پل ارتباطی هنرمندان تئاتر با دنیا است و برای اینکه کارهای تولیدی شهرستان ها دیده شود باید پلتفرمی توسط انجمن های هنری نمایشی تولید شده تا آثار هنرمندان در آن معرفی شود.

نادری ادامه داد: پس از اتمام جشنواره، آثار این دوره در پلتفرم بارگذاری می شود تا به صورت عمومی تمام هنرمندان استان ها به تماشای آثار تولید شده بنشینند.

دبیر جشنواره تئاتر رضوی خاطر نشان کرد: تولید محور بودن این دوره افتخار بزرگی است و هزینه های جانبی در کمک تولید آثار قرار داده ایم.

وی بیان کرد: مرکز سیمرغ صداوسیما جمهوری اسلامی ایران ۲ اثر تئاتر صحنه ای و ۲ اثر تئاتر کودک را برای ضبط و پخش در رسانه ملی انتخاب خواهد کرد که باعث افتخار ماست.

نادری گفت: اینکه رقابت حذف شده در واقع یک تعریف در جشنواره از بین رفته است؛ زمانی که از ۱۴۵ اثر حدود ۲۸ متن انتخاب و ۲۳ متن تولید می شود این مارا تن و رقابتی است که شکل گرفته، می توان گفت که از ۱۵ گروه نمایشی همه درجه یک هستند و به این دلیل است که ذات هنر میرا از نگاه رقابتی است؛ مخصوصا تئاتر رضوی میرا از این نگاه بوده چرا که مردمی است.

تغییر بنیادین در اجرای چهاردهمین جشنواره ملی تئاتر کودک و نوجوان رضوی

مهدی سیم ریز، دبیر چهاردهمین جشنواره ملی تئاتر کودک و نوجوان رضوی در ادامه گفت: جشنواره تئاتر کودک و نوجوان رضوی با توجه به اینکه ۱۲ دوره آن در

هرمزگان و یک دوره در مشهد بوده است، باعث ایجاد جریانی در حوزه کودک و نوجوان شد که اکثر دوره ها با حضور چهره های برجسته این حوزه بوده است.

وی اضافه کرد: در دوره های اخیر برای بهره وری و استقبال بیشتر مخاطبین فرآیندی در نظر گرفته شد که یک تغییر بنیادین در نحوه برگزاری صورت گیرد؛ بر این اساس مقرر شد در دوره چهاردهم یک شیوه جدیدی لحاظ شود که آثار به صورت غیرمتمرکز در شهرستان ها اجرای عمومی داشته باشند و در پایان گروه ها در مشهد در اختتامیه حضور یابند و خوشبختانه این شیوه مورد توجه گروه های نمایشی قرار گرفت و استقبال ۲ برابری نسبت به سال های گذشته داشتیم.

وی گفت: در این دوره ۱۲۳ اثر متقاضی حضور بودند که نسبت به سال گذشته با افزایش ۲ برابری همراه بوده است و هیات انتخاب با حضور مریم کاظمی، سید حسین فدای حسین و امیر مهدی عباس انجام شد. دبیر چهاردهمین جشنواره ملی تئاتر کودک و نوجوان رضوی ابراز کرد: ۱۵ اثر انتخاب شد و در نهایت ۱۰

اثر انتخاب پایانی بود که ۸ اثر در بخش اصلی و ۲ اثر در بخش مهمان از شهرهای قم، مشهد، بهشهر، لاهیجان، گرگان، بندرعباس، یزد، اصفهان، ملایر و همدان حضور دارند که همزمان در شهرهای مربوطه به صورت عمومی اجرا انجام گرفت.

وی گفت: هر گروه ملزم به ۱۰ تا ۱۵ اجرا بود که این اجراها با حمایت بنیاد بین المللی امام رضا (ع) و استان ها صورت گرفت که هدف اصلی از اجرا، ایجاد فضای جدید در راستای امکان استفاده بیشتر مخاطبین بود؛ علاوه بر این با توجه به برگزاری جشنواره در دوره های قبل که برای گروه های شرکت کننده هزینه بر بود، اما در شرایط جدید تمام هزینه های جشنواره سرشکن و در قالب قرارداد به گروه ها پرداخت شد.

سیم ریز تصریح کرد: در شرایط جدید نمایش ها به شکل رقابتی اجرا نشد، اما تدبیر بر این است که جشنواره به سمتی خواهد رفت که شکل رقابتی آن دوباره از سر گرفته شود و تقاضای ما بر این است که گروه ها اجراهای خود را به سمت مدارس سوق دهند.

نقش ورزش در سلامت کارمندان

هنگام انتخاب کارکنان خود به دنبال ویژگی های زیادی هستند، اغلب از نقش و اهمیت ورزش در رشد استعداد های کارکنان غفلت می کنند. با این حال سازمان ها شروع به درک این موضوع کرده اند که ورزشکاران یا کسانی که فعالانه در ورزش شرکت می کنند، برای محیط شغلی امروزی وضعیت بهتری دارند.

**استقامت بیشتری دارند**  
افراد ورزشکار پشتکار بیشتر و سرسختی ذهنی دارند یعنی در برابر ناملازمات پایداری بهتری دارند. سرسختی ذهنی فرد را آماده رویارویی با موانع مختلف می کند. به جای آنکه در مواجهه با موانع سست شود، با متانت و اعتماد به نفس به سمتشان می رود. همچنین بهتر می تواند شرایط سخت یا پیش بینی نشده را پشت سر بگذارد و بر چالش ها غلبه کند.

**دارای مهارت های نرم هستند**  
مهارت های نرم یا Soft Skills نام اصطلاحی فراگیر است که امروزه اهمیت آن بیش از پیش احساس می شود. این مهارت ها که تحت عنوان مهارت های درون فردی نیز شناخته می شوند در برگیرنده مهارت های بین فردی و ارتباطی، مهارت های شنیداری، مدیریت زمان و همدلی با دیگران است.

ورزشکاران به طور غریزی این مهارت های نرم را دارند و به گونه ای آموزش دیده اند که آن ها را برای محیط شغلی بسیار مناسب می کند. سال ها تمرین و بازی در کنار هم تیمی هایشان آن ها را منعطف کرده است. در حال حاضر سازمان ها نیازمند کارکنانی هستند که در مهارت های نرم کاملا آموزش دیده باشند و ورزشکاران از روز اول با این روش تمرین می کنند. آن ها مهارت های ویژه ای برای اجرای پروژه های گروهی دارند و می توانند اهداف مورد نظر را به همه اعضا منتقل کنند.

آن ها همچنین می دانند که چگونه هم گروهی ها را تشویق کنند، چگونه انگیزه دهند و چگونه یک محیط رقابتی سالم در محل کار ایجاد کنند.

**از ترشح اندورفین احساس خوبی داشته باشید؛ افزایش انرژی در بدن**

ورزش باعث ترشح اندورفین می شود که می تواند انرژی زیادی به بدن بدهد. فرد احساس بهتری دارد. استقامت بیشتری دارد و می تواند با کارهای روزمره خود کنار بیاید. با انجام ورزش قبل از کار، کارکنان سرحال و آماده برای چالش های جدید به دفتر می رسند.

**استرس را کاهش دهید؛ افزایش عزت نفس**

ورزش به میزان قابل توجهی سطح استرس را کاهش می دهد. اگر اغلب برای کار سفر می کنید، توصیه می شود به یک روال فعال ادامه دهید و می توانید با انتخاب سالن بدنسازی شروع کنید یا سعی کنید صبح زود برای دویدن بروید. پاک کردن ذهن خود قبل از یک روز کاری بزرگ به شما کمک می کند تا خود را با عزت نفس بالا و تفکر هوشمندانه نشان دهید.



سید معین امامی مبیندی

اغلب فضاهای اداری طوری طراحی می شوند که کارمندان کم ترین رفت و آمد را داشته باشند. ساختار چنین فضاهایی، افزایش وزن را آسان می کند. در نتیجه ناگهان متوجه می شوید وزن اضافه شده است. همان طور که مشخص است نشستن پشت میز، علاوه بر افزایش وزن، آسیب هایی هم به ستون مهره ها، مفاصل، چشم ها و گردن وارد می کند.

ورزش و فعالیت بدنی، فواید متعددی دارند (هم جسمی و هم ذهنی) و در نتیجه، می توانند برای افزایش سلامت محیط کار مناسب باشند. افزایش بهره وری و کارایی بهبود کار تیمی و روحیه ای همکاری ایجاد تفکر استراتژیک اعتماد به نفس بیشتر خدا حافظی با اسپاسم کاهش هزینه های پزشکی بهبود مهارت های ارتباطی چراورزشکاران، کارمندی عالی برای سازمان ها هستند واضح و مبرهن است که عملکرد هر شرکتی به طور مستقیم با کیفیت عملکرد کارکنان آن ارتباط دارد. در حالی که سازمان ها

خبر

اکران فیلم «زنانی که با گرگ‌ها دویده‌اند» پس از ۶ سال

کارگردان فیلم «زنانی که با گرگ‌ها دویده‌اند» در بیان علت تاخیر چندساله نمایش این فیلم گفت: یک سری سوءتفاهم‌ها باعث به تاخیر افتادن اکران عمومی این فیلم شده بود که پس از ۶ سال برطرف شد.

فیلم «زنانی که با گرگ‌ها دویده‌اند» به کارگردانی امیراطهر سهیلی از هنرمندان مشهدهی است که نمایش عمومی آن در بخش سینمای هنر و تجربه از ۲۶ اردیبهشت ماه به صورت هم‌زمان در سینماهای کشور آغاز شده است. افتتاحیه این فیلم در پردیس سینمایی هویزه مشهد با حضور عوامل سازنده آن برگزار شد.

امیر اطهر سهیلی روز یکشنبه در گفتگو بی افزود: فیلم سینمایی «زنانی که با گرگ‌ها دویده‌اند» در سال ۱۳۹۷ ساخته شد اما متأسفانه ۶ سال توقیف بود و به دلیل برخی سوءتفاهم‌ها نتوانست پروانه نمایش را از وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی بگیرد.

وی اظهار کرد: اما در این مدت اتفاقات خوبی برای فیلم «زنانی که با گرگ‌ها دویده‌اند» افتاد به نحوی که اکران و موفقیت‌های بین‌المللی متعددی نیز به دست آورد.

این هنرمند مشهدهی ادامه داد: اکنون بعد از چند سال و رفع همه سوءتفاهم‌ها، این فیلم توانست پروانه نمایش را از وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی دریافت کند و نمایش خود را در بخش سینمای تجربه از هفته گذشته آغاز کند.

سهیلی گفت: هم‌اینک بلیت فیلم «زنانی که با گرگ‌ها دویده‌اند» در سینما تیکت برای پردیس سینمایی اطلس در مشهد و برخی سینماهای دیگر در کشور در حال فروش است.

ادای احترام جشنواره کن به رییس جمهور شهید



چتر سینمای جمهوری اسلامی ایران در بازار فیلم هفتاد و هفتمین دوره جشنواره کن، همراه با مردم عزادار ایران سپاهپوش شد. در پی اعلام خبر شهادت رییس جمهور کشورمان آیت الله سید ابراهیم ربیسی و همراهان ایشان، چتر سینمای ایران در محل بازار فیلم جشنواره بین‌المللی کن از نخستین ساعات فعالیت خود، شاهد حضور نمایندگان سینمایی کشورهای مختلف از جمله فرانسه، الجزایر، چین، پاکستان، تونس، ارمنستان، هند، اسکاتلند، فلسطین، و ازبکستان برای اعلام همدردی و ابراز تسلیت بوده است.

همچنین در اقدامی نمادین دفتر یادبودی توسط سینماگران و نمایندگان سینمایی کشورهای مختلف در چتر سینمای ایران نیز به امضا رسید و در بازار فیلم هفتاد و هفتمین دوره جشنواره کن، به نشان همدردی با مردم ایران، با نصب المان سوگواری و پخش تصاویری از رییس جمهور شهید کشور، به مقام شامخ شهادی سانحه سقوط بالگرد رییس جمهور کشورمان ادای احترام کردند.

بر اساس اخبار ارسالی نمایندگان اعزامی، چتر سینمای ایران تا آخرین روز بازار فیلم کن با عزاداری مردم ایران همراه بوده و به فعالیت خود نیز ادامه خواهد داد.

لغو اختتامیه جشنواره امام رضا (ع)

فرهاد قائمیان: داغ بزرگی است



مدیر بیست و یکمین جشنواره فرهنگی و هنری امام رضا (ع) ضمن عرض تسلیت شهادت حجت الاسلام والمسلمین سید ابراهیم ربیسی و هیات همراه در حادثه سقوط بالگرد از لغو مراسم اختتامیه این رویداد خبر داد.

فرهاد قائمیان اظهار کرد: پس از حادثه رخ داده ستاد برگزاری جشنواره بین‌المللی فرهنگی هنری امام رضا (ع) تشکیل جلسه داده که نتایج آن اطلاع‌رسانی خواهد شد.

وی افزود: بنا بر تصمیمات فعلی مراسم اختتامیه این رویداد در روز دوشنبه ۳۱ اردیبهشت ماه برگزار نمی‌شود.

قائمیان با ابراز تأثر و تأسف از این حادثه گفت: در حال حاضر اصلاً چیزی نمی‌توانم بگویم و برای همه بازماندگان این حادثه از جمله خانواده حجت الاسلام ربیسی آرزوی صبر می‌کنم که داغ بزرگی را تحمل می‌کنند.

نقش پذیرش تغییرات در فرایند سوگ



پدرام خسروشاهی

به فرد کمک کند تا با مواجهه با وضعیت‌های جدید، احساسات خود را بهتر مدیریت کند و به سمت بهبود روانی پیشرفت کند.

یکی از راهکارهای مؤثر برای پذیرش تغییرات در زمان سوگ، تمرکز بر روی آگاهی و حضور ذهن است. با آگاهی از احساسات و تجربیات خود، فرد می‌تواند بهترین تصمیمات را بگیرد و با وضعیت جدید بهتر برخورد کند. همچنین، حضور ذهن در لحظه حال و فراگیر کردن تجربه‌های جدید نیز می‌تواند به فرد کمک کند تا با پذیرش تغییرات، بهبود یابد.

پذیرش تغییرات در فرایند سوگ نه تنها به فرد کمک می‌کند تا با وضعیت جدید بهتر مقابله کند، بلکه

این پذیرش همچنین می‌تواند به فرایند تغییر و رشد شخصیتی فرد کمک کند. این فرایند به فرد این امکان را می‌دهد که با تجارب ناخوشایند زندگی خود رشته‌ای جدید را آغاز کند و به سمت بهبود و پیشرفت حرکت کند.

به عبارت دیگر، پذیرش تغییرات در زمان سوگ نقش بسزایی در بهبود و بهبود روح و روان فرد دارد. این پذیرش ممکن است زمینه‌ساز تجربه‌های جدید، رشد شخصیتی و بهبود کلیت زندگی فرد شود. از این رو، افزایش آگاهی و تمرکز بر روی پذیرش تغییرات در زمان سوگ می‌تواند به فرایند بهبود و بهبود روح و روان فرد کمک شایانی نماید.

شاهنامه سند هویت ایران است



سیده بهجت موسوی مقدم

نماینده وزیر فرهنگ و ارشاد در انجمن خوشنویسان ایران بایبان اینکه شاهنامه گران سنگ‌ترین سند هویت ایران است، گفت: هیچ اثری را نمی‌توان در گستره ایران زمین یافت که توانسته باشد در اندازه شاهنامه، ایرانیان را با هویت، فرهنگ و تمدن خود آشنا کرده باشد. به گزارش خبرنگار هفته‌نامه نخست رضا دوار در نشست خبری اختتامیه دومین جشنواره ملی خوشنویسی نستعلیق شکوه شاهنامه افزود: هیچ اثری را نمی‌توان در گستره ایران زمین یافت که توانسته باشد در حد و اندازه و قامت شاهنامه، ایرانیان را با هویت، فرهنگ و تمدن پر بار پیشین خود آشنا کرده باشد و فردوسی این مهم را با تمام رنج‌ها و زحمات‌ها به انجام رسانده است. وی ملاک فردوسی را خرد و خردورزی دانست و افزود: کار خردمندان همواره جان و کلام فردوسی است. دومین جشنواره شکوه شاهنامه نکوداشت زبان فارسی و بزرگداشت فردوسی در مشهد است و بی‌شک شاهنامه در حوزه ادبیات ارجمندترین اثر هنری در ایران زمین است و خط نستعلیق می‌تواند با زیباترین حالت آن را به چشم علاقه‌مندان ایران و جهانیان به تصویر بکشد و آثار خوشنویسان جوان که همگی سهراب

خوشنویسان ایران هستند، می‌تواند برگ زرینی برای ثبت و ضبط دوباره شاهنامه باشد. زدوار گفت: این رویداد با تلفیق دو هنر شعر و موسیقی، چنان شور و حالی در قشر خوشنویس ایجاد کرده تا مشتاق شوند تمام شاهنامه را بنویسند. نماینده وزیر در انجمن خوشنویسان ایران ادامه داد: به عنوان نماینده وزیر پیشنهاد می‌دهم که پس از برگزاری این جشنواره، آثار در چند مرکز استان به نمایش گذاشته شود تا کسانی که عاشق شاهنامه هستند از آن بهره‌مند شوند. همچنین توصیه می‌شود، چند جلسه تبادل نظر

و کارگاهی دیده شود چون تجربیات کوچک غنی از رویدادهای بزرگ‌تر هستند. مدیرعامل انجمن خوشنویسان ایران نیز گفت: در بحث تخصصی بودن جشنواره با توجه به اینکه کلیت خوشنویسی کشور را در نظر گرفته، احساس می‌کنم باید خط شکسته در آینده اضافه شود، چون تعصبی روی خط ایرانی یا نستعلیق داریم و پایه تفکر خود فردوسی هم بر ایرانی بودن می‌شناسیم لذا باید همه خوشنویسان که خط ایرانی می‌نویسند در این جشنواره شرکت داشته و درگیر شوند.

**خزرجیم**  
Mazrae Naab



**نان ناب**  
**حسی ناب**  
**مزرعه ناب**

بارگترین تولید کننده نانهای حجیم  
بیمه حجیم ، مسطح ، شیرینی لایه ای  
و کیک در شرف کشور و با ظرفیت  
تولید روزانه ۴۵ تن

مشهد - بزرگراه آسیایی بعد از سه راه فرودوسی کوچه شهید یزدی - کارخانه نان مزرعه ناب مشهد

www.Nanemazrae.com

Nane.mazrae

051-35425006-9



شهادت رئیس جمهور محترم، آیت الله سید ابراهیم رئیسی  
و یاران همراهشان را به محضر مقام معظم رهبری (مدظله العالی)  
خانواده محترم ایشان و ملت شریف ایران اسلامی تسلیت عرض می نمایم.

#شهادای راه خدمت

