



چلب مشاركت عمومى در فضاى سالم

۶



سلام خراسانى ها به پارالمپيك پارسين

۳



حمایت نشوین تیمداری نمی کنیم

۲



ذلت‌لله درد ادتشی سرخ!

۳



**موراسم بزرگداشت برای مجید فنای
 خاطره ساز کودکی**

۵

کوتاه از والیبال خراسان

کاپیتان اسبق تیم ملی والیبال در مشهد

محمد مهدیزاده

امیرحسینی کاپیتان اسبق و اسطوره‌ای والیبال ایران در سفری به مشهد با معاون سلامت و تربیت بدنی شهرداری مشهد دیدار کرد در این نشست قرار شد برای رشد و توسعه والیبال در حاشیه مشهد و استعدادیابی آکادمی والیبال راه اندازی شود.



یونس جوان راهی شهداب یزد شد

یونس جوان بازیکن با آتیه والیبال مشهد که عنوان قهرمانی جوانان جهان را در کارنامه دارد این فصل به باشگاه بزرگ و قهرمان باشگاه‌های کشور شهداب یزد پیوست تا مدیریتی بهتری را در این باشگاه تجربه کند و راه رسیدن به تیم ملی بزرگسالان برایش فراهم شود یونس جوان دو فصل برای نیان مشهد توپ زده بود.

پرواز دختران مشهدی بر فراز دیوار چین

تیم ملی والیبال دختران زیر ۲۰ کشورمان قرار است برای شرکت در مسابقات قهرمانی آسیا راهی چین شود در تیم ملی سه دختر ملی پوش مشهدی رکسانا جدی و مبینا سادات غفاریان و سارا بطا به چین اعزام خواهند شد.

میهمانان ویژه جوانشیر و جوانبخت در مشهد

همزمان با عید سعید قربان دو تن از مدیران ارشد والیبال کشور حسین حسینی و منوچهر پورحسن دو پیشکسوت ارشد والیبال کشور با سفر به مشهد به دیدار دو پیشکسوت والیبال خراسان محمد جوانشیر و حمید جوانبخت رفتند و از آنان دلجویی به عمل آوردند.

کارت زرد

استقبال ورزشکاران نامی خراسان از انتخابات ریاست جمهوری

نخست ورزشی: امیدواریم انتخابی صحیح برای حمایت از ورزش نیمه جان خراسان صورت پذیرد.

تیم ملی کشتی و قهرمانان جهان در مشهد

نخست ورزشی: حضور ملی پوشان کشتی ایران در مشهد جان تازه و نجات کشتی به گل نشسته خراسان باشد.

فوتبال خراسان و انتخاب مسوولین جدید همچنان در کما

نخست ورزشی: فوتبال خراسان سال هاست که از مدیریت غلط رنج می برد انتخاب مدیر غیر بومی شاید مشکل گشا باشد.

ریس هیات شنا خراسان رضوی:

حمایت نشویم تیمداری نمی کنیم



مجید خروشی



شنا مهارتی است که غالباً به عنوان نجات دهنده زندگی قلمداد می شود و اغلب در سنین اولیه به کودکان آموزش داده می شود در همین راستا با توجه به دغدغه ها و نگرانی هایی که مجموعه های آبی در راستای سلامت جسمی شناگران و به خصوص خانواده ها ایجاد کرده است و خانواده ها برای فرستادن فرزندان به مجموعه های آبی اجتناب می کنند به سراغ رئیس هیات شنای خراسان رضوی رفتیم و در این خصوص به گفت و گو نشستیم. حسین گرایلی با اشاره به این که روزانه مجموعه های آبی در مشهد کنترل و بررسی می شود، در خصوص کنترل و بازرسی از استخرهای شنای می گوید: کنترل و بازرسی سلامت مجموعه های آبی بر عهده سازمان بهداشت است و نکات فنی و تخصصی مربیان و برنامه های آموزشی بر عهده هیات است که در این راستا اطلاع رسانی جامع در دفتر هیات صورت می گیرد و توصیه می کنم با توجه به نزدیک شدن به تابستان و اوقات فراغت خانواده ها توجه به تبلیغات فضای مجازی نکنند و برای اطمینان از مجموعه های ورزشی مجوز دار و با هماهنگی هیات شنا استان برای آموزش شنا فرزندان اقدام کنند. ناگفته نماند مجموعه های آبی موظف هستند مجوزها و پروانه فعالیت را در بدو ورودی مجموعه های آبی در دید انتظار عمومی قرار دهند. وی با اشاره به تبلیغات فضای مجازی برای آموزش شنا گفت: معتمد ۱۰ جلسه تمرین برای آموزش شنا کفایت نمی کند بلکه فرد فقط فرامی گیرد هنگام شنا غرق نشود برای آموزش صحیح و اصلاح تکنیک

زمان بیشتری لازم است. گرایلی در ادامه تصریح کرد: آموزش شنا سطح پندی شده است و در هر سطح بر اساس برنامه فدراسیون مراحل آموزش طی می شود و مربیان بر اساس جزوات و کتابچه هایی که در اختیار دارند مراحل آموزش را باید طی کنند. و ۴ مرحله آموزش شنا در صورت استعداد و تمرین های مستمر شناگران بیش از ۲ سال زمان خواهد برد. وی به عوامل تاثیر گذار به آموزش و یادگیری شناگر اشاره و گفت: سن فرزند، استعداد، روش و طریقه آموزش، شرایط محیطی و صبوری مربی در هنگام آموزش نقش تاثیر گذاری در فراگیری شناگر دارد. وی تاکید کرد: خانواده ها از آموزش شنا فرزندان در باغ ویلاها و مراکز خصوصی خودداری کنند گرایلی در ادامه با اشاره به این که ورزش استان حال مساعدی ندارد اضافه کرد: بیش از ۱۰ سال است که در شنا رتبه نخست را در لیگ برتر کشور کسب کردیم اما امسال با توجه به این که حامی مالی نداریم و از طرفی استخر اختصاصی در اختیار نداریم بعید است که در لیگ

برتر تیم داری کنیم. وی اضافه کرد: برگزاری مسابقات استعدادیابی، پیشکسوتان و جشنواره ها به مناسبت های ویژه و هیات شنای استان در دستور کار قرار داده است و حتی سال گذشته ۴ دوره میزبانی مسابقات کشوری را برگزار کردیم که امیدواریم امسال نیز این روند طی شود. رئیس هیات شنای خراسان رضوی در خصوص به روزرسانی علم آموزش مربیان گفت: تمام مربیان شنا بایستی به صورت سالیانه در کلاس های بازآموزی شنا شرکت نموده و عضویت سایت فدراسیون شنا را داشته از فدراسیون تاییده اخذ نمایند در غیر این صورت مورد تایید هیات شنا خراسان رضوی نیست. هم اکنون ۱۲ کلاس بازآموزی با حضور بیش از ۵۰ نفر مربی شنا بانوان برگزار کردیم که متأسفانه فقط ۱۰ درصد آقایان از این دوره ها استقبال کردند و بر این اساس پروانه فعالیت این مربیان بررسی و در صورت پشت سر نگذاشتن دوره های بازآموزی لغو خواهد شد.

تلاش جوان مشهدی برای تحقق اهداف ورزشی



ریحانه برومند - در خراسان رضوی، نوجوانان و جوانان بسیاری هستند که با تلاش بی وقفه برای دستیابی به آینده ای روشن و موفقیت در زندگی خود گام برمی دارند.

در همین راستا، با یکی از این نوجوانان مستعد و موفق به گفت و گو نشستیم. مبینا زیارت، ۱۹ ساله از شهرستان مشهد، از ۶ سال پیش به صورت حرفه ای در رشته شنا فعالیت دارد و در مجموعه ورزشی موج های آبی به عنوان کارمند غیررسمی مشغول به کار بود.

وی ضمن تمرین در مجموعه ورزشی آستان قدس، درباره علاقه و انگیزه خود از پرداختن به ورزش شنا می گوید: «این رشته را بسیار دوست دارم و همچنین از

طریق آن کسب درآمد می کنم». زیارت افزود: «برای موفقیت در شنا تلاش زیادی می کنم و از این رو کمی از درس فاصله گرفته ام و حتی نتوانستم در کنکور سراسری ثبت نام کنم.» وی با

ورزشی باید امکانات بیشتری فراهم شود. زیارت تأکید کرد: «برگزاری منظم لیگ های شنا و واترپلو و ایجاد رقابت برای افزایش انگیزه و تشویق ورزشکاران نقش مهمی در توسعه ورزش استان دارد.» وی بایان اینکه علاقه تحصیلی اش به رشته حقوق است، خاطر نشان کرد: «تحصیل مانع موفقیت در ورزش نیست و در صورت وجود اعتقادات مذهبی، موفقیت بیشتری را به دنبال خواهد داشت.» مبینا زیارت هم اکنون تمرکز خود را بر آماده سازی برای مسابقات شنای استانی گذاشته است. در پایان از سارا باری، مربی حرفه ای و مهربان خود که در هر مرحله از شنا حمایتش می کند، قدردانی کرد.

شطنج باز مشهدی نایب قهرمان آسیا شد



خارجی را جلب کند و به عنوان سفیر فرهنگی کشورمان در این رقابت های ایفای نقش کرد.

تیم برگزار شد و نمایندگان کشورمان نیز در این رقابت ها حضور داشتند. وی افزود: رقابت های آسیایی رده های سنی با حضور نماینده های کشورمان از روز گذشته در بخش برق آسادر آلماتی قزاقستان آغاز شد. سرپرست هیات شطنج خراسان رضوی تصریح کرد: اسما

گروه ورزش - سرپرست هیات شطنج خراسان رضوی از نایب قهرمانی اسما حسن پور مقدم شطنج باز مشهدی در مسابقات آسیایی خبر داد. سرورش پورزاد در خصوص این مسابقات اظهار کرد: مسابقات قهرمانی آسیا به میزبانی آلماتی قزاقستان از تاریخ ۲۱ خرداد با حضور بیش از ۱۵

- صاحب امتیاز و مدیرمسئول: دکتر علی خسروشاهی
- سردبیر: سعید کوشاقر
- دفتر تهران: پاسداران، بوستان، ۸، پلاک ۱۲۰، طبقه ۲ واحد ۷
- تلفن: ۰۲۱-۲۲۷۶۰۸۹۵ (۰۲۱)
- دفتر مشهد: احمدآباد، خیابان قائم، قائم ۱۴، پلاک ۴۶
- تلفن: ۰۵۱-۳۴۳۷۷۱۱ (۰۵۱)
- شماره: ۰۵۱-۳۴۴۴۰۲۰ (۰۵۱) - پیامک: ۳۰۰۷۹۸۱
- کد پستی: ۹۱۸۳۸۲۳۱۹
- ایمیل: nakhost@yahoo.com - Info@nakhostnews.ir
- چاپخانه: شاخه سبز (قم)
- وب سایت: www.nakhostnews.ir
- کانال اطلاع رسانی: [@NakhostNewsIR](https://www.nakhostnews.ir)



تأثیر مصرف مشروبات الکلی بر عملکرد ورزشی و ریکاوری

سید بهنام حسینی زهرائی
کارشناس ارشد تربیت بدنی

در مطالعات بر روی تأثیرات کوتاه مدت و بلندمدت مصرف الکل و همچنین مدت زمان دوره‌ی مصرف آن، مشخص شده است که هرچه دوز مصرف الکل بیشتر باشد، تأثیر مخرب آن بر عملکرد و ریکاوری نیز بیشتر خواهد بود.

تأثیرات کوتاه مدت بر روی عملکرد
در مطالعات انجام شده، محققین متوجه شده‌اند که مصرف الکل فرآیند یادگیری، هماهنگی، حس‌های پوستی-جسمانی تحت تأثیر قرار خواهد داد و خاصیت آرامش بخش بودن آن در نهایت فایده‌ای برای بهتر شدن اعمال جسمانی‌تان نخواهد داشت. با مطالعه بر روی مصرف حاد الکل در ورزشکاران، محققین متوجه شدند که این موضوع تأثیرات قابل ملاحظه‌ای بر ظرفیت تمرینی افراد خواهد گذاشت. علاوه بر این، محققین توانستند، بین مصرف الکل و افزایش خطر آسیب دیدگی در ورزشکاران ارتباط قوی پیدا کنند. همچنین شواهدی دال بر اینکه الکل می‌تواند در متابولیسم مواد غذایی و تولید انرژی توسط عضلات بدن در حین تمرین، اختلال ایجاد کند وجود دارد. و اگر دچار سردرد شدید یا عوارض جانبی دیگر ناشی از نوشیدن زیاد الکل شدید، برای تمامی مواردی که در بالا ذکر شد خوب نیست.

خب چه کار می‌توان کرد؟ گذشته از پرهیز در مصرف الکل (که برای سلامت افراد زیان بار است)، چند نکته برای به حداقل رساندن تأثیرات الکل بر بدن وجود دارد. کم‌آبی ناشی از مصرف الکل به میزان قابل توجهی عملکرد فرد را تحت تأثیر قرار خواهد داد.

تأثیرات بلندمدت بر عملکرد

هنگامی که تأثیرات مزمن الکل بر ورزشکاران مورد بررسی قرار گرفته شد، آسیب‌های متعدد و زیاد و همچنین در کل عملکرد پایین‌تری نسبت به آنچه انتظار می‌رفت مشاهده شد. اساساً این اثرات خاصیت انباشتگی دارد و ناشی از تجمع تأثیرات کوتاه مدت مصرف الکل روی هم و به تدریج در یک مدت زمان طولانی می‌باشد. با این حال شواهدی وجود دارد مبنی بر اینکه مصرف همیشگی الکل، ممکن است در واقع به شما در جذب الکل کمک کرده و آن را تا حدودی در قالب برخی از ظرفیت‌های انرژی از دست‌رفته تولیدی در بدن باز یابی کنید (اما حتی ارزش مقایسه کردن با نوشیدن‌های غیر همیشگی یا کسانی که الکل مصرف نمی‌کنند را نخواهد داشت). تأثیرات بلندمدت بر ریکاوری و سازگاری مطالعات بلندمدت بر روی تأثیرات مزمن مصرف الکل، کاهش قطر فیبرهای عضلانی در طیفی وسیع هم در افراد تمرین کرده و هم تمرین نکرده نشان داده است. در واقع مشخص شده است که مصرف مزمن و بلندمدت الکل می‌تواند منحصراً برای ساختار عضلانی ما مضر باشد. مصرف مزمن الکل با افزایش گردش واسطه‌های التهاب زا همراه خواهد بود که می‌تواند به بافت عضله آسیب برساند.

به یاد بزرگان

زینل محاسبی؛ معمار بسکتبال با ویلچر ایران



علی‌عبداد

مفتخرم قلمم را مزین کنم به یاد گرامیداشت مردی بزرگ و چهره‌ای ماندگار و پرافتخار زنده‌یاد مرحوم حبیب‌الله زینل محاسبی قهرمان و پهلوانی صاحب‌نام در بسکتبال استان و کشور نیز بنیان‌گذار و پدر بسکتبال با ویلچر ایران (این نام‌گذاری توسط فدراسیون جانبازان و معلولین در سال ۱۳۸۰ اعلام گردیده است) اگرچه زنده‌یاد حبیب‌الله زینل محاسبی خیلی زود آسمانی شد (۱۳۸۲/۱۲/۵) ماهواره نامی پرآوازه در ورزش کشور و به لحاظ خدمات و صفات اخلاقی‌اش به خصوص در جمع باصفای بسکتبالیست‌های پرافتخار با ویلچر استان خراسان رضوی و تیم‌های ملی کشور، می‌توان ادعا نمود که آن مرحوم چهره‌ای ممتاز و شاخص در بسکتبال با ویلچر آسیا و جهانی بود. همچنین بر این باوریم که سالن ورزشی شادروان علی حمیدی در مجموعه آسایشگاه شهید فیاض بخش مشهد با قهرمانی‌های غرورآفرین بسکتبالیست‌های با ویلچر خراسانی به جامعه ورزش معرفی شد و رسمیت یافت و به‌یقین در جای جای سالن شادروان علی حمیدی نیز خاطرات بی‌شماری از خدمات شایسته و معمار بسکتبال با ویلچر ایران (زنده‌یاد حبیب‌الله زینل محاسبی) را در خود ثبت و ضبط دارد که می‌باید توسط کمیته ورزش آسایشگاه شهید فیاض بخش مشهد، گرامی و خاطراتش با نام‌گذاری میادین آن مجموعه، ماندگار بماند.

خلاصه‌ای از سوابق و افتخارات مرحوم:

متولد ۲۰ شهریور ۱۳۲۶ در مشهد، عضو تیم‌های بسکتبال تیم‌های منتخب آموزشگاه‌ها و قهرمانی کشور و تیم‌های راه‌آهن مشهد، پاس مشهد، کارگران خراسان، دارای مدرک مربی‌گری و داور درجه یک فدراسیون، مربی بسکتبال منطقه ۹ دانشگاه، حضور چند دوره با عنوان دبیر هیات‌های بسکتبال استان خراسان رضوی.

افتخارات در بسکتبال با ویلچر:

شروع در آسایشگاه شهید فیاض بخش و ایران (۱۳۶۰) و

معین شریف



حسن تفتیان، دوندۀ ۱۰۰ متر المپیک، می‌گوید: «این روزها همه دغدغه و نگرانی‌ام نبودن مربی همراه در المپیک است. سریع‌ترین مرد ایران این روزها تنها کابوشوش دویدن در المپیک بدون حضور مربی‌اش است. او که پیش از بازی‌های آسیایی با مربی‌های جامائیکایی‌اش تمرین می‌کرد، برای المپیک هم چهل‌روزی است که در پاریس زیر نظر او آماده می‌شود. تفتیان که حالا نفر ۳۷ رنکینگ جهانی است و حضورش در المپیک ۲۰۲۴ حتمی شده، فقط نگران یک موضوع است. او می‌گوید: این روزها همه دغدغه و نگرانی‌ام نبودن مربی کنارم در المپیک است. متأسفانه من در بازی‌های آسیایی هانگ‌زو و المپیک توکیو مربی‌ام را کنارم نداشته‌ام. خواسته‌ام از کمیته و فدراسیون حضور مربی‌ام بود تا به من کمک کند با وضعیت روانی و فیزیکی بهتری کارم را انجام دهم و وضعیتم مثل دوره قبل نباشد. من در بازی‌های آسیایی از نبود مربی‌ام لطمه خوردم و مدال را از دست دادم. کاش کمیته ملی المپیک این موضوع را جدی‌تر پیگیری کند. من دوسه‌ماه پیگیری این قضیه هستم، اما تا الان هیچ جواب مثبتی نگرفته‌ام. ناکامی در جوجیتسو اولین دوره مسابقات کشوری جوجیتسو نوگی و کاتا یادواره شهدای خدمت که در جزیره کیش برگزار شد، با معرفی نفرات برتر به پایان رسید و در این میان هیچ خبری از ورزشکاران خراسانی نبود. گفتنی است تنها نشان خراسانی‌ها در این تورنمنت، قضاوت محمد عبداللهی از خراسان رضوی در این رقابت‌ها بود.

ورزش بانوان

نایب قهرمانی بانوان خراسان در دوومیدانی

منبره نخعی- در رقابت‌های دوومیدانی قهرمانی بانوان کشور که با حضور ۱۸۱ ورزشکار در ورزشگاه آفتاب انقلاب تهران برگزار شد، تیم خراسان رضوی با تصاحب پنج مدال طلا، دو نقره و دو برنز نایب قهرمان شد تهران و یزد نیز اول و سوم شدند.

در این دوره دختران دوندۀ خراسان رضوی در ماده ۴۰۰ متر با ترکیب مبینا صاحبی فرد، حدیث رؤف، زهرا افشاریان و ستایش امینی در جایگاه سوم ایستادند. زهرا افشاریان، دوندۀ خراسانی، نیز به مقام قهرمانی ۵۰۰ متر دست یافت. زهرا افشاریان نیز بر جایگاه نخست ماده ۱۰۰۰ متر ایستاد. حدیث رؤف هم به مقام قهرمانی ماده ۳۰۰۰ متر با مانع دست یافت و طلا گرفت.

فائزۀ طباطبایی نیز از همه رقیبانش در ماده هفت گانه پیشی گرفت و قهرمان شد. او یک مدال نقره نیز کسب کرد. در ماده ۱۰۰ متر با مانع، الناز کمپانی به‌عنوان نخست دست یافت. فائزۀ طباطبایی و فائزۀ آشورپور از خراسان رضوی نیز دوم و سوم شدند.

۲ خراسانی در تیم ملی بسکتبال تیم ملی بسکتبال زیر ۱۸ سال دختران ایران راهی مسابقات کاپ آسیای ۲۰۲۴ چین شد. مهسا کرانی و هانیبه حسینی دو بازیکن بسکتبال استان نیز در این تیم عضویت دارند. نایب قهرمانی در شطرنج آسیا

اسما حسن پورمقدم، شطرنج‌باز مشهور، در مسابقات قهرمانی آسیا که به میزبانی آلمانی قزاقستان با حضور یازده تیم برگزار شد، موفق به کسب مقام نایب قهرمانی شطرنج کمتر از ۱۰ سال شد.

سلام خراسانی‌ها به پارالمپیک پاریس

بر ماریان ورزشکار دیگری را که هدایت وی را بر عهده داشته است در بخش پرتاب نیزه کم‌بیناییان به همراه دارد، سجاد نیک پرست سال هاست که در رشته پرتاب نیزه زیر نظر فرزین بقا تمرین می‌کند و امسال موفق به کسب سهمیه شد. لازم به ذکر است: مسابقات پارالمپیک به میزبانی پاریس شهریورماه امسال برگزار می‌شود. فرزین بقا مربی تیم ملی معلولان کشور درباره انتظار و توقعی که از مسوولان ورزشی دارد اظهار داشت: انتظار از مسوولان ورزش حمایت از ورزشکاران و مربیان است این ورزشکاران سرمایه‌های ورزش استان هستند. جهت اطلاع ورزشکاران برای رسیدن به پارالمپیک حداقل ماهانه ۱۵ میلیون تومان برای رسیدن به مرز آمادگی بسیار سنگین بدون چشم‌داشتی هزینه می‌کنند. از طرف دیگر در ماه سرنوشت‌ساز تا رسیدن به مسابقات زمان داریم در این شرایط حساس ورزشکاران دوومیدانی جانبازان و معلولان با کمبود فضای تمرین و تجهیزات ورزشی تخصصی روبرو هستند که امیدواریم مسوولان شرایط ما را درک کنند. وی در پایان گفت: از همه کسانی که به هر نحوی کمک کردند تا بتوانیم به این نتایج دست پیدا کنیم تشکر و قدردانی می‌کنم خصوصاً هیات ورزش‌های جانبازان و توانیابان خراسان رضوی و استاد توفیق جوادی و محمد صحرانگرد که از مربیان ورزشکاران پایه هیات می‌باشند.

گروه ورزش - بازیکن خراسان رضوی بعد از ۳۰ سال انتظار سهمیه حضور در مسابقات پارالمپیک پاریس را کسب کرد.

حمید فرزین بقا مربی این ورزشکار می‌گوید: بعد از ۳۰ سال انتظار نماینده خراسان رضوی موفق به کسب سهمیه حضور در مسابقات پارالمپیک شد. وی ادامه داد: مصطفی ماریان عضو تیم ملی کشور که از هر دو ناحیه پا دارای قطع عضو است در رشته پرتاب دیسک کلاس ۴۵۶ سهمیه شرکت در مسابقات پارالمپیک را کسب کرد. ماریان قهرمان نوجوانان بازی‌های آسیایی بحرین ۲۰۲۱ هم‌اکنون در رده سنی بزرگسالان در بخش پرتاب دیسک در رقابت‌های پاریس حاضر و امیدوار به کسب مدال ۲۰۲۴ است. گفتنی است: این بازیکن خوش اخلاق پارالمپیک کشورمان بیش از پنج سال است زیر نظر حمید فرزین بقا مربی خراسانی تیم ملی که در دوره پارالمپیک لندن و برزیل نیز به‌عنوان مربی تیم دوومیدانی معلولان هدایت کاروان تیم ملی را عهده‌دار بوده تمرین می‌کنند. این مربی خراسانی تاکنون سه مدال پارالمپیک توسط شاگردانش را در کارنامه دارد. مصطفی ماریان از شاگردان این مربی پس از ۳۰ سال به‌عنوان نخستین خراسانی می‌باشد که به عضویت تیم میدانی جانبازان و معلولان بزرگسالان درآمد هاست. حمید فرزین بقا در مسابقات پاریس علاوه

زلزله در ارتش سرخ!



پدرام خسروشاهی



باشگاه پرسپولیس چند روز بعد از قهرمانی درگیب حواشی و جنجال های بزرگی شده است. اوضاع پرسپولیس را می توان در شرایط "قرمز" تصور کرد. تیمی که ساعتی بعد از قهرمانی اش سرمربی اش را از دست داد و اکنون نیز در شرایطی قرار گرفته که ستاره های تاثیر گذارش یکی پس از دیگری در حال جدایی و پایان همکاری خود با این تیم قرار دارند. در خصوص وضعیت علیرضا بیرانوند حاشیه زیادی وجود دارد. او از برخی اتفاقات ناراحت و گلایه داشت و در نهایت در تصمیمی سریالی قراردادش را همانند تابستان گذشته با این تیم فسخ کرد. هواداران عصبانی پرسپولیس اما حتی به گلایه هایی که او داشت هم توجهی نداشتند و با سیل پیام های خود زیر پیج باشگاه و همچنین دیگر فضاهایی که در اختیار داشتند، دست باشگاه را برای پایان همکاری و بستن مسیر بازگشت او باز گذاشتند! هیات مدیره پرسپولیس نیز در مصوبه آخر خود به لزوم جذب دروازه بان جدید تاکید کرده و به این ترتیب تمام مسیر بازگشت بیرانوند به این تیم بسته شده است و آن ها به زودی مذاکرات خود را با گزینه های مدنظر دنبال خواهند کرد. علیرضا کجا می رود؟ روسیه و یا شاید همین نزدیکی، تراکتور یا تیمی در ترکیه!

نگرفت و در این زمینه با توجه به پیشنهادات داخلی و خارجی که این بازیکن ملی پوش داشته، تصمیم به پایان همکاری با سرخ ها گرفت و احتمالا شماره ۹ در فصل آتی به بازیکن دیگری سپرده خواهد شد. فرشاد فرجی نیز با پایان قراردادش با سرخ ها وضعیت پر ابهامی برای آینده دارد. از یک سو شاید با انتقال یحیی گل محمدی به فولاد او نیز سودای حضور در دیگر تیم قرمز پوش لیگ داشته باشد و از سوی دیگر نیز باشگاه به واسطه احتمالاتی که در خصوص لیست و حتی این پست دارد، بار دیگر به دنبال تمدید قرارداد با وی باشد. فرجی که در زمان عقد قرارداد با پرسپولیس مجبور به فروش منزل شخصی اش برای پرداخت رضایت نامه اش شده بود، اکنون در انتظار تعیین وضعیت خود با سرخ هاست و طی روزهای آتی او شرایط این مدافع مارنی نیز مشخص خواهد شد. کنعانی زادگان با سرخ ها قرارداد دارد اما پیشنهاد خارجی شاید او را در وضعیت نگران کننده پرسپولیس او را ترغیب به پذیرش آن کند. مدافع ملی پوش پرسپولیس که پیش از این نیز یک مقطع دوساله با توجه به پیشنهاد قطری از این تیم جدا شده بود اکنون با پیشنهاداتی از امارات مواجه شده و هنوز پاسخ رسمی به آن نداده است. همه چیز در این خصوص بستگی به آینده باشگاه و وضعیت همکاری آن ها با برای بستن تیمی قدرتمند خواهد داشت. در این بین وحدت حناونف را باید جدا شده قطعی پرسپولیس بدانیم. علی رغم اینکه پرسپولیس در این پست دانیال اسماعیلی فر را از دست داده، باشگاه پرسپولیس قطعاً قادر به توافق با مدافع راست تاجیکستانی خود که با پیشنهادات اغواکننده ای

مواجه شده نخواهد بود. وحدت که فصل گذشته نیز فرصت چندانی برای خودنمایی در ترکیب این تیم علی رغم توانایی بازی در چند پست را به دست نیاورد، اکنون مسیر جدیدی را دنبال خواهد کرد. مدافع گرجستانی فصل خوبی را همانند لیگ قبلی در جمع سرخ ها پشت سر گذاشت و پایان آن را با گل قهرمانی اش جشن گرفت. با این حال طی هفته های پایانی فصل بحث زیادی درباره احتمال تمدید قراردادش وجود داشت که دو عامل در آن موثر بود؛ اولی بحث شرایط سنی این مدافع ۳۳ ساله بود و دیگر هم به مصدومیت های پیاپی او مرتبط بود. باشگاه پرسپولیس هنوز به جمع بندی نهایی در خصوص تمدید قرارداد با این بازیکن نرسیده است. آن ها البته مرتضی پورعلی گنجی و همچنین حسین کنعانی زادگان را نیز در این پست در اختیار دارند و این موضوع نیز باعث شده تا به دنبال هزینه زیاد برای حفظ گئورگی نباشند. البته باید تا پایان یورو منتظر ماند و دید تکلیف گئورگی با پرسپولیس چه می شود. ۹. سینا اسدیگی، مسعود ریگی، مهدی عبدی، سعید صادقی و... هم همچنان وضعیت نامشخصی دارند. توافق با آن ها منوط به مذاکرات با بازیکنان مدنظر این باشگاه خواهد بود. با این حال باشگاه پرسپولیس سیاست جذب ستاره های جدید خود را بیشتر روی درخشش و البته شرایط سنی آن ها قرار داده تا از این حیث نیز میانگین سنی تیم را کاهش دهد. طی ساعات آتی شمارا در جریان آخرین اقدامات نقل و انتقالاتی باشگاه در خصوص جذب نفرات جدید و مذاکره با آن ها نیز قرار خواهیم داد.

ابومسلمی هادر سالن باغبان باشی



مجید خروشی - رییس هیات ورزش های همگانی خراسان رضوی در کنار بازیکن و مربی تیم فوتبال ابومسلم خراسان تمرین های کششی و بدنسازی را پی می گیرد. منصور شفیعی بازیکن سابق ابومسلم و آقای گل مسابقات لیگ کشور که سال ها برای این تیم گلزنی کرد و به اردوی تیم ملی نیز دعوت شد این روزها به همراه حسن روحی مربی بدن ساز تیم فوتبال ابومسلم در سالن باغبان باشی تمرین ورزشکاران و پیشکسوتان را زیر نظر دارند. در حاشیه تمرین این مربیان، امیر رضا آذریان فرمانده قرارگاه شمال شرق کشور و رییس هیات ورزش های همگانی خراسان رضوی مراحل آماده سازی فیزیکی را در این سالن و با هدایت این مربیان پی می گیرد.

چالش بزرگ یحیی در اهواز در جستجوی یک دروازه بان شش دانگ

بدون شک یکی از چالش های بزرگ یحیی گل محمدی در فولاد خوزستان، انتخاب دروازه بان اول تیمش است. یحیی گل محمدی بعد از کش و قوس های فراوان و طرح گمانه زنی های پر شمار پیرامون حضور احتمالی او در تیم های تراکتور تبریز و فولاد خوزستان، هدایت قرمز پوشان اهوازی را پذیرفت و با امضای قراردادی ۲ ساله به عنوان سرمربی جدید فولاد خوزستان معرفی شد؛ آن هم در حالی که در فصل اخیر، فولادی ها روزهای تلخ و پرماجراجویی را پشت سر گذاشتند و در اوایل هفته لیگ بیست و سوم بود که موفق شدند جشن بقای خود در سطح اول فوتبال ایران را بگیرند! فولادی ها در فصل اخیر در شرایطی به سختی توانستند در سطح اول فوتبال ایران بمانند که یکی از مهم ترین چالش های قرمز پوشان، ضعف ساختار دفاعی این تیم و مشکلات مشهود در خط دروازه بود؛ به طوری که قرمز پوشان اهوازی با دریافت ۴۰ گل کارشان را در لیگ بیست و سوم به پایان بردند و از این حیث، چهارمین خط دفاعی ضعیف لیگ برتر در فصل اخیر بودند؛ نکته مهم دیگر اینکه بعد از پایان لیگ بیست و سوم، شهاب گردان از حضور در مستطیل سبز خداحافظی کرد تا یکی از مهم ترین چالش های یحیی گل محمدی، انتخاب دروازه بان برای تیمش در فصل جدید رقابت ها باشد.

کریستوفر کنت، دروازه بان اتریشی سابق سپاهان که برای دومین فصل پیاپی در تیم فولاد خوزستان کارش را پیش برد، در شرایطی دروازه بان شماره یک فولادی ها در فصل اخیر بود که در ۲۴ مسابقه، ۳۴ گل دریافت کرد و تنها ۹ بار موفق به ثبت گلین شیت شد! او فصل گذشته در ۲۹ مسابقه موفق به ثبت ۱۵ گلین شیت در لیگ بیست و دوم شده بود اما عملکرد پرنوسان کنت در لیگ بیست و سوم باعث شده تا یحیی گل محمدی نسبت به ادامه همکاری با این دروازه بان اتریشی در قامت دروازه بان شماره یک فولاد مردد شود.

یحیی گل محمدی در دوران حضورش در پرسپولیس، از حضور حامد لک و سپس علیرضا بیرانوند در خط دروازه تیمش بهره می برد که درخشش بیرانوند در سالیان اخیر، خیال گل محمدی را از خط دروازه تیمش آسوده کرده بود. با این وجود و با توجه به اتفاقات رخ داده در روزهای اخیر، حضور علیرضا بیرانوند در فولاد و همکاری دوباره او با یحیی گل محمدی دور از انتظار به نظر می آید و طبق آخرین خبرها، این دروازه بان با تاجر به در آستانه پیوستن به تراکتور تبریز است.

سرنوشت مهم کاپیتان آبی ها بعد از دریافت دستکش طلا

استقلال با گلر خارجی بست!

پوشان پیدا خواهد کرد. فرشید سمیعی سرپرست مدیرعاملی باشگاه استقلال هم سه شنبه شب درباره حسین بنی به گفت و گو پرداخت و اعلام کرد که باید با این دروازه بان جلسه ای را برگزار کنند و شرایط او برای ماندن یا رفتن از استقلال مشخص شود. این در حالی است که حسین بنی یک سال دیگر با استقلال قرارداد دارد و منظور سمیعی هم از احتمال جدایی او جذب همین دروازه بان یوگسلاو بوده است. احتمالاً در روزهای آینده حداقل در پست دروازه بانی نقل و انتقالات استقلال با حاشیه ای عجیب و غیر قابل باور روبرو خواهد شد؛ موضوعی که شاید با انتقال غیرمتظره سید حسین حسین حسینی دروازه بان محبوب آبی ها به تیمی دیگر همراه باشد.

کادر فنی دغدغه ای از بابت دروازه بان برای فصل جدید نخواهد داشت اما یک اتفاق عجیب رخ داده و آن هم توافق نهایی باشگاه با یک دروازه بان یوگسلاو است. ظاهراً مذاکرات باشگاه استقلال در یکی دو هفته گذشته با این دروازه بان خارجی پیشرفت خوبی داشته و دو طرف به توافقات نهایی هم دست پیدا کرده اند. بر اساس پیگیری خبرنگار ما این گلر خارجی طی روزهای آینده قرارداد خود را با استقلال امضا خواهد کرد و به زودی با حضور در تهران کار خود را شروع می کند. با توجه به جذب دروازه بان یوگسلاو توسط باشگاه استقلال مشخص نیست سید حسین حسینی چه شرایطی در جمع آبی

باشگاه استقلال با یک دروازه بان اهل بالکان به توافقات نهایی رسید و به زودی قرارداد او را امضا خواهد کرد. در شرایطی که سید حسین حسینی کاپیتان و گلر شماره یک استقلال در لیگ بیست و سوم عملکردی فوق العاده را به ثبت رسانده و از نظر آماری بهترین دروازه بان مسابقات لقب گرفت اما در کمال ناباوری مسئولان باشگاه استقلال با یک دروازه بان خارجی وارد مذاکره شده و به توافقات نهایی دست پیدا کرده اند. در حالی که هواداران استقلال تصور می کردند با توجه به داشتن قرارداد با سید حسین حسینی این دروازه بان در جمع آبی پوشان ماندگار است و



مراسم بزرگداشت برای مجید قناد خاطره ساز کودکی

مجید قناد در مراسم تجلیل خود با روایت خاطره‌های شنیدنی از دوران فعالیتش برای کودکان سخن گفت. بزرگداشت مجید قناد، هنرمند باسابقه عرصه هنرهای نمایشی در سالن استاد ناظرزاده تماشاخانه ایرانشهر برگزار شد.

در ادامه این مراسم قطب‌الدین صادقی، نویسنده، کارگردان و مدرس تئاتر ضمن ابراز خشنودی از برگزاری مراسم بزرگداشت مجید قناد بیان کرد: «من از اینکه امشب از مجید قدردانی می‌شود به شوق آمدم. برای اینکه جامعه ما جامعه بی‌وفایی است و خیلی بد همدیگر را دوست داریم. ما یک خانواده‌ایم حق نداریم از هم بی‌خبر باشیم.»

او ادامه داد: درگذشته گروه‌های نمایشی یک خانواده بودند. مولیر با خانواده‌اش تئاتر کار می‌کرد حتی اسکویی‌ها در ایران، ابتدا تئاتر را از خانواده‌شان شروع کردند. گروه‌های نمایشی همدیگر را مثل یک پیوند خونی دوست دارند. ما این را نیا موختیم بدبختانه عرضه کم و تقاضای زیاد و سیاست‌های غلط برخی مدیران همه را در مقابل هم قرار داده است. هیچکس به ما نیا موخته چقدر به یکدیگر نیازمندیم.

به مجید قناد و موسسه سفیران صلح صحنه درود می‌فرستم که بانی این مجلس شدند تا کمی باهم حرف بزنیم و یکدیگر را در نور و روشنایی و معرفت هنر ببینیم.»

در ادامه پس از پخش تصاویری از برنامه‌های کودکی چون «از مدرسه تا مدرسه» با حضور ناصر آقایی، قطب‌الدین صادقی، رضا مهدیزاده، جواد انصافی، علی فروتن و نیکی نصرآبادیان کوچک‌ترین عضو موسسه صلح ایران از مجید قناد به پاس سال‌ها فعالیتش تقدیر شد. مجید قناد در میان تشویق‌های مداوم و ایستاده حاضران روی سن حاضر شد و گفت: خدا را برای این همه خوبانی که اطرافم هستند و من را راهنمایی کردند تا اکنون اینجا باشم، شکر می‌کنم. من چیزی از خود نداشتم. ۷ ساله بودم که پدرم از دنیا رفت و مادرم مرا بزرگ کرد. دوست داشتم بچه‌ها خوشحال باشند و به همین دلیل کار کودک را انتخاب کردم.

وی ضمن قدردانی از مادر و خانواده و تمامی همکاران خود ادامه داد: عزیزان زیادی همراه ما بودند تا در تلویزیون که آن زمان تنها ۲ شبکه داشت، گروه کودک راه بیندازیم و همه تلاش کردیم تا بچه‌ها را شاد کنیم.

من در این مسیر تنها نبودم. قناد بایان محدودیت‌های برنامه‌های تلویزیون در دهه ۶۰ افزود: اکنون به راحتی می‌شود شلوار جین پوشید ولی آن زمان نزدیک بود مرا به خاطر یک شلوار جین توبیخ کنند. ما برای اینکه رنگ را به تلویزیون بیاوریم به مناسبت دهه فجر پیشنهاد کردیم بچه‌ها بالباس محلی به برنامه بیایند و به این شکل رنگ وارد کار کودک شد.

این هنرمند باسابقه گفت: در مقطعی، تنها به دلیل اینکه بچه‌ها در برنامه دست می‌زدند، از پخش برنامه جلوگیری شد تا اینکه اجازه گرفتیم بچه‌ها یک انگشتی دست بزنند و طی چند ماه، این رویه تبدیل شد به دست زدن دوانگشتی و چند انگشتی و مدتی طول کشید تا رسیدیم به دست زدن کامل و دیگر شروع به گفتن «آفرین و صد آفرین، هزار و سیصد آفرین...» کردیم. علی فروتن، مجری، بازیگر و همکار مجید قناد نیز در این مراسم گفت: شناس من بود که هم شاگرد آقای قناد بودم و هم با او همکار شدم. واقعا در تلویزیون رنگ نبود و مابعد از تغییرات برنامه‌های کودک، تازه فهمیدیم تلویزیون رنگ دارد. مجید قناد بنیان خیلی چیزها را در برنامه کودک گذاشت و ساختار شکنی‌های

زیادی کرد.

او ادامه داد: خدا دوباره مجید قناد را پس از سانحه‌ای که برایش رخ داد به ما برگرداند و خوشحالیم که حالش خوب است. من به نمایندگی از خانه تئاتر از ایشان تشکر می‌کنم.

رودابه حمزه‌ای، شاعر برنامه‌های کودک و همکار مجید قناد با خواندن شعری از سلامتی این هنرمند اظهار خرسندی کرد.

ناصر آقایی، بازیگر و مدرس باسابقه و همچنین سفیر کتاب موسسه سفیران صلح ۳۰ حنه نیز در این برنامه عنوان کرد: «بحث صلح کاملاً نسلی است. در این جهان جنگ و خونریزی صلح به رویا شبیه است تا واقعیت. اما این دلیلی نیست تا تلاش نکنیم که صلح جان‌نشین جنگ و خونریزی شود. این موسسه برای نخستین بار در دنیا به ترویج صلح می‌پردازد. من مطمئن هستم با برنامه‌ریزی‌های این موسسه می‌توان به‌عنوان نماینده ایران پرچم صلح را در سراسر دنیا بالا برد.»

همچنین جواد انصافی، هنرمند پیشکسوت نمایش‌های ایرانی بایان اینکه خنده و شادی بزرگ‌ترین سفیر صلح است، دوبیتی را با همراهی مخاطبان اجرا کرد.

گفتگو

جلب مشارکت عمومی در فضای سالم

مجید خروشی - باتجربه بیش از ۲۰ سال در زمینه‌های تدریس پوشش خبری رسانه‌های بین الملل، ارتباطات سیاسی، جامعه‌شناسی تبلیغات، و تکنیک‌های تبلیغاتی در دانشگاه‌های علامه طباطبایی و فردوسی مشهد، و بافتخار به شاگردی استاد کازم معتمدنزه، از سال ۱۳۶۰ عهده‌دار مسوولیت‌هایی در حوزه مدیریت منابع انسانی، و مطالعات اجتماعی و فرهنگی بوده است.

در زمان حساس کشور، نامزدهای انتخاباتی به دنبال جلب مشارکت عمومی در فضای سالم هستند. علی اصغر محکی می‌گوید: «انتخاب کاندیدای اصلح وظیفه همگانی است.» استاد بازنشسته علوم ارتباطات، معتقد است که در کانون باورهای یک فعال رسانه‌ای باید معاد باوری و خدایاوری حاکم باشد و اول لحظه‌ای از رعایت ارزش‌های اخلاقی غافل نشود. علی اصغر محکی، عضو هیات علمی پژوهشگاه علوم و فناوری ایران، بر اهمیت استفاده از روش‌های منصفانه و اخلاقی در کمپین‌های انتخاباتی تأکید و خاطر نشان کرد: وجود کارنامه‌ای که در آن نامزد انتخاباتی به‌عنوان فردی خوش قول و پاسخگو و شفاف شناخته شود، موجب اعتماد مردم به وعده‌های انتخاباتی می‌شود.



محکی به ظرفیت‌های هوش مصنوعی و تکنولوژی‌های نوین ارتباطاتی اشاره کرد و گفت: «هوش مصنوعی و داده‌کاوی مبتنی بر اطلاعات تراکنش‌های کاربران در فضای مجازی، امکان پیش‌بینی دیدگاه‌های مردم و حتی نتیجه انتخابات را فراهم می‌آورد.» وی بر اهمیت تقوای سیاسی و رعایت اخلاق انتخاباتی تأکید دارد.

محکی به چالش عدم تحقق ایده‌ها و طرح‌ها به مرحله عمل و اقدام در کشور پرداخت و افزود که وجود چشم‌انداز روشن، مسوولیت‌پذیری، توانمندی مدیریتی، تلاش و پشتکار از شرایط لازم برای تحقق یافتن ایده به واقعیت است. وی که در طول سال‌های دهه‌های ۱۳۸۰ و ۱۳۹۰، سوابق مسوولیتی همچون ریاست مرکز اطلاع‌رسانی پلیس کشور، قائم‌مقامی معاونت اجتماعی و فرهنگی شهرداری تهران، مدیریت روزنامه هفت‌شهری و مدیریت کلی مطالعات اجتماعی و فرهنگی شهرداری تهران را دارد، بر اهمیت استفاده از تیم‌های حرفه‌ای متعهد رسانه‌ای و به کارگیری روش‌های جدید در تبلیغات انتخاباتی تأکید کرد.

محکی از این که برخی فعالان رسانه‌ای از اخلاق و انصاف فاصله می‌گیرند و از روش‌های تخریبی به‌ویژه دروغ و تهمت استفاده می‌کنند گلایه کرد و آن را موجب رواج بد اخلاقی و بدبینی مردم و انحراف افکار عمومی از حق و حقیقت دانست. در پایان، ذکر این نکته ضروری است که علی اصغر محکی، مدرس مدعو علوم ارتباطات در دانشگاه فردوسی مشهد و عضو هیات علمی پژوهشگاه علوم و فناوری ایران، فعالیت‌های گسترده‌ای در حوزه ارتباطات و مطالعات فرهنگی دارد. همکاری با وزارت ارشاد در بررسی کتاب‌های تخصصی، داوری در جشنواره‌های مطبوعاتی، خادمیاری در اندیشگاه رضوی حرم امام رضا (ع) و همکاری با کمیته علمی ستاد شهدای ادوات خراسان از جمله فعالیت‌های ارزشمند فعلی او به شمار می‌روند. تخصص وی در تدریس حوزه‌هایی شامل ارتباطات انسانی، مدیریت رسانه، تبلیغات، افکار عمومی، روزنامه‌نگاری و تحلیل پوشش خبری شبکه‌های بین‌المللی را در برمی‌گیرد.

وی در پایان این گفت‌وگو در مناظره با جوادادی حصار رییس ستاد دیگر نامزد انتخاباتی (دکتر پزیشکیان) شرکت کرد که در پایان هر دو این عزیزان بر مشارکت عمومی مردم در انتخابات چهاردهمین دوره ریاست جمهوری تأکید و ابراز امیدواری کردند که در پایان انتخابات مردم پیروز اصلی رقابت باشند و مانند یوتیوب در کنار هم دست یکدیگر را برای رسیدن به اهداف نظام مقدس جمهوری اسلامی به گرمی بشاریم.

یک ایرانی بهترین بازیگر ترانسیلوانیا شد
پور شیرازی در قلعه خون آشام



حسن پور شیرازی برای بازی در فیلم سینمایی «پیر پسر» جایزه‌ی بهترین بازیگر را دریافت کرد. شب گذشته در اختتامیه‌ی فستیوال فیلم ترانسیلوانیا در کشور رومانی، حسن پور شیرازی برای بازی در فیلم سینمایی «پیر پسر» ساخته‌ی اکتای برهنی، عنوان بهترین بازیگر را از آن خود کرد. فیلم سینمایی «پیر پسر» با بازی حامد بهداد، لیلا حاتمی، محمد ولی زادگان با هنرمندی حسن پور شیرازی در بخش مسابقه اصلی جشنواره فیلم ترانسیلوانیا حضور داشت.

این فیلم به تهیه‌کنندگی مشترک بابک حمیدیان و حنیف سروری، پیش از این در نخستین حضور بین‌المللی خود نیز در جشنواره فیلم روتردام هلند جایزه بهترین فیلم بخش پرده‌ی بزرگ را از آن خود کرده بود.

پخش بین‌المللی این فیلم بر عهده کمپانی پخش هفت چشمه با مدیریت میلاد خسروی است. حسن پور شیرازی بازیگر ایرانی در سال ۱۳۳۶ در شهر شیراز متولد شد. اولین نقش آفرینی او در فیلم صف در سال ۱۳۶۳ رقم خورد. او در فیلم کشتارهای سپید خوش درخشید. از دیگر نقش آفرینی‌های شاخص این بازیگر می‌توان به قسم، به آهستگی، مهمان مامان و برادر اشاره کرد. جوایز و افتخارات او عبارت‌اند از: نامزد سیمرغ بلورین بهترین بازیگر نقش مکمل مرد برای بازی در فیلم قسم در سال ۱۳۹۷، نامزد جایزه بهترین بازیگر مرد تلویزیون جشن دنیای تصویر، برای بازی در سریال راستش را بگو در سال ۱۳۹۱، برنده جایزه بهترین بازیگر مرد جشنواره فیلم دبی، برای بازی در فیلم کشتارهای سپید در سال ۲۰۰۹، جایزه ویژه تماشاگران جشنواره بین‌المللی فیلم استانبول، برای مجموعه بازیگران فیلم نیوه‌مانگ در سال ۲۰۰۷، برنده جایزه بهترین بازیگر مرد تلویزیون جشن دنیای تصویر، برای بازی در سریال نرگس

در خانه، لژینر، بازگشت، کیمیا، تنهایی لیلا، آسمان من، راستش را بگو، لبه آتش، فرات، مختارنامه، حق السکوت، فریدون مهربان است، تنهایی رود، دوپهلو، نردبام آسمان، سرزمین کهن، روزهای زیبا، ماه منیر، ه هما، پریدخت، زیرزمین، نرگس، روز رفتن، من نه منم، ریحانه، داشتن، دوباره زندگی، دیوانه در شهر، بانکی‌ها، بانویی دیگر، زیر آسمان شهر، سفر سبز، ماجرای تقی جان، روزهای رادیو، مسافر ری، عید آن سال‌ها، پزشکان، روباه و خروس، چشم‌به‌راه، گالری ۹، فروشگاه، پنجره‌های شادی، سَم‌دون، کلاه قرمزی و پسرخاله، آرایشگاه زیبا، چاق و لاغر و مأمور سوم چاق و لاغر، راز، عطر و گلاب بپاشید، بهار، بهار، زاغچه کنجکاو، تله‌تئاتر آسانسور، اندر لطائف روزگار، شهر کارستان و یک و دو همه باهم نیز هنرنمایی کرده است. ...

بیست و سومین فستیوال فیلم ترانسیلوانیا از ۱۴ تا ۲۳ ژوئن ۲۵ (خرداد تا ۴ تیر) در کشور رومانی برگزار می‌شود.

در سال ۱۳۸۶، نامزد تندیس بهترین بازیگر نقش مکمل مرد جشن خانه سینما، برای بازی در فیلم به آهستگی در سال ۱۳۸۵، نامزد سیمرغ بلورین بهترین بازیگر نقش مکمل مرد جشنواره فیلم فجر، برای بازی در فیلم به آهستگی در سال ۱۳۸۴، نامزد تندیس بهترین بازیگر نقش اول مرد جشن خانه سینما، برای بازی در فیلم مهمان مامان در سال ۱۳۸۳، نامزد سیمرغ بلورین بهترین بازیگر نقش اول مرد جشنواره فیلم فجر، برای بازی در فیلم مهمان مامان در سال ۱۳۸۲. حسن پور شیرازی در کارهای بازی بزرگان، بوی پیراهن یوسف، بازی‌های پنهان، سگ کشی، مسافر فری، عروسک فرنگی، نیوه‌مانگ، سنتوری، مردی که گیلاس‌هایش را خورد، تاکسی نارنجی، آقای هفت رنگ، روز رستاخیز، به امید دیدار، چه خوبه که برگشتی، گنجشکک اشی‌مشی، آخرین داستان، شاید عشق نبود، قسم، کشتارگاه، پیتوک، اتاق تاریک، خط فرضی، حدود ۸ صبح، ماه منیر، سیاه‌چاله، دیو و ماه‌پیشونی، باخانمان، برادر جان، سفر

استرس کاری چیست؟



سید معین امامی میبودی

و مهارت برای انجام وظیفه‌ای که به شما محول شده (مثل زمانی که کاری را برای اولین بار انجام می‌دهید) و قبلاً تجربه‌ای در این زمینه نداشته‌اید) - بی‌ظمی و بی‌برنامگی - وجود مدیر خود کامه در سازمان و ترس کارمندان از مدیر - روابط نادرست میان کارمندان و فرهنگ سازمانی نامناسب که در آن رفتارهای غلطی چون تخریب اعتماد به نفس یا زیرآب زدن و ... وجود دارد - عدم تناسب موقعیت‌های شغلی با روحیه افرادی که آن‌ها را پذیرفته‌اند - تغییرات ناگهانی که کارمندان از آن اطلاع ندارند (مثل استعفای یک مدیر خوب) - شرایط نامناسب مانند آلودگی صوتی، ازدحام در محیط کار و ...

عوارض جسمی و روانی استرس و فشار کاری
استرس و اضطراب، به هر دلیلی که ایجاد شوند، جزو مشکلاتی هستند که باگذشت زمان تأثیر بسیاری روی سلامت جسمی و روحی می‌گذاردند استرس کاری هم از این قاعده مستثنی نیست و به‌مرور زمان بیماری‌های مزمن ایجاد می‌کند. عوارض استرس و فشار کاری، ابعاد مختلف زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. به‌عنوان مثال زمانی که به خاطر استرس حوصله صحبت کردن با عزیزانتان را نداشته باشید، کم‌کم آن‌ها را از خود می‌رنجانید و دور می‌کنید.

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

دلایل استرس کاری چیست؟

استرس شغلی در تعاملی که میان انسان‌ها با محیط کاری شان (همکاران، وظایف، پاداش‌ها و جریمه‌ها و ...) وجود دارد، ایجاد می‌شود. این تعامل را می‌توان از دو جنبه بررسی کرد: در بعد اول شخصیت افراد اهمیت دارد. ممکن است دو نفر در شرایط کاری یکسان قرار داشته باشند، اما یکی از آن‌ها دچار اضطراب شدید شود و دیگری با آرامش کامل وظایفش را انجام دهد. شخص اول به دلیل خصلت‌های رفتاری و شخصیتی که دارد در موقعیت مورد نظر دچار استرس شده و شخص دوم هم به خاطر شاخصه‌هایش توانسته آرامش خود را حفظ کند. جنبه دوم به شرایط کاری برمی‌گردد، به‌عنوان مثال کار در معدن شغلی است که ریسک بالایی دارد و تقریباً تمام کارگران معدن، در حین کار اضطراب شدیدی را تجربه می‌کنند که لازم است این افراد مدیریت ریسک را یاد بگیرند.

دلایل محیطی استرس شغلی

حجم کاری بالا و زمان استراحت کم - کمبود دانش

اختلاف میان سطح وظایف و توانمندی به دلایل مختلفی ایجاد می‌شود. مثلاً ممکن است حجم کارها بسیار زیاد باشد و شما زمان کافی برای انجام پروژه نداشته باشید یا ممکن است به خاطر کمبود دانش یا مهارت درباره یک پروژه نتوانید آن را انجام دهید. البته گاهی اوقات هم واقعا مشکلی وجود ندارد و استرس تنها به این خاطر ایجاد می‌شود که تصور می‌کنید از پس انجام یک پروژه بر نمی‌آید. استرس پاسخ فیزیکی و احساسی مضر است که وقتی شرایط کار با توانایی‌ها، منابع و انتظارات کارمند مطابقت نداشته باشد، ایجاد خواهد شد. تداوم استرس ممکن است باعث بروز بیماری‌ها و آسیب‌های جسمی و روانی هم بشود. علایمی که نشان می‌دهند شما استرس در کار دارید. استرس جزو احساساتی است که نشانه‌های بسیاری دارد تا حدی که اطرافیان یک فرد مضطرب هم پدید رفتارهای ناخودآگاه و متوجه‌نگرانی‌اش می‌شوند. متأسفانه بسیاری از افراد به استرس کاری مزمن خود توجهی نمی‌کنند و کاری برای بهبود آن انجام نمی‌دهند. استرس به‌مرور زمان آسیب‌های جدی‌تری ایجاد می‌کند و زندگی عادی فرد را مختل خواهد کرد. برخی از علایم هشداردهنده استرس در کار عبارت‌اند از:



یادداشت

بنازم به بزم محبت که آنجا گدایی به شاهی مقابل نشیند

جواد ظفر امیلی

در پدیده دعا اتفاقات جالبی رخ نمایی می کند اول آنکه آدمی به عجز و ناتوانی خویش آگاه می شود که باعث کاهش خودپسندی و فروریختن توهم استغنا است دوم اینکه به باور سلطانی و یکتایی ایزد متعال نزدیک تر می شود سوم اینکه متوجه ضعف خود، اطرافیان و ناتوانی دیگر مخلوقات می گردد در مرتبه بعد ناامیدی را که کلیدی ترین حیل شیطان برای پیشبرد مقاصدش است در خود فرد منحل می بیند و امید را در درون متبلور می نماید و اما این پایان ماجرا نیست داستان خالی دعا کننده، خود و خدایش را بیشتر می شناسد بدون تلاش عملی فقط با پشتوانه امید و باور در دیار رحمت الهی سیر و سلوک می کند و با گفتگو خودش را سیال و سبک بار تر می سازد تا آنجا که از خودش چیزی باقی نمی ماند و خداوند را از همیشه



بزرگتر و کریم تر می یابد که اینک به احوالی سماواتی دست می یابد که نظیرش را در تخیلات هم نمی تواند بیابد. حالی شریف و روحی لطیف حاصل کار است البته اگر خدا را حی و خود را ندیده انگار حیرت انگیزتر آنکه پس از دعا حالاتی چند عارض می شود یا خواسته ها کوچک تر می نماید یا اصرار بر تحقق آرزو کم رنگ می شود و نفس ارتباط و دلدادگی دستاورد امر تلقی می گردد به خاطر آنکه امید در دل جوانه زده است دیگر آنکه عدم تحقق را دلیل بی توجهی خالق قادر نمی پندارد بلکه حکمت الهی را مقدم بر خواست خویش می شمارد و رضای خالق را بر رضای خویش مقدم می دارد زیرا که فطرتش با این عمل بیدار گشته و باور حق وجودش را فرا گرفته است و به بمن هم نشینی با خدا فراتر از تصورات گردیده و به کرامت انسانی دست یازیده و عظمت الهی را تا حدودی درک کرده است. ذکر این نکته ضروری می باشد که دعا دوا نیست بلکه عین شفاس است دیگر اینکه دعا بخشی از زندگی به حساب نمی آید بلکه روشی در زندگی است که داعی ربه وادی نجات می رساند به طور قطع دعا گفتن و ثناگویی حضرت حق در هر برهه ای پایان ماجرا نیست بلکه اول ماجرا است چرا که بعضی تصور می کنند چون پروردگار قادر مطلق است می تواند خواسته را در بازه زمانی مورد نظر اجابت فرماید هر چند این استنباط ناشی از رحمانیت خداوند و رفیع دانستن خودی خود در نزد خالق باشد که بسیار مطلوب و کمال حلاوت است اما باید دانست که قدر و ارزش عاشقی در تکرار نیست بلکه در تداوم است حتی علیرغم فراز و فرودها موجب می شود گرمای حب و محبوب حفظ و حتی افزایش یابد و دلدادگی و دل سپردگی مرتبه اش افزون و افزون تر شود

طوفان «تگزاس ۳» در سینما



ابراهیم عامریان با اشاره به تعطیلی چندباره سینماها در یک ماه گذشته، تأکید کرد: تعطیلی سینماها ۳۰ میلیارد تومان به فروش «تگزاس ۳» آسیب زد. سید ابراهیم عامریان تهیه کننده سینما که این روزها فیلم سینمایی «تگزاس ۳» به تهیه کنندگی او در سینماهای کشور در حال اکران است، در گفتگو با خبرنگار ایلنا، اظهار کرد: شرایط اکران فیلم «تگزاس ۳» برای ما رضایتبخش نیست چرا که از زمان نمایش این فیلم بر پرده سینماها تعطیلات بسیاری داشتیم که به میزان فروش این فیلم آسیب زد.

عامریان تصریح کرد: مطمئناً هر فیلم در روزهای اولیه اکرانش بیشترین استقبال را دارد و موفقیت در روزهای ابتدایی می تواند در سرنوشت آن فیلم در گیشه نقش چشمگیری داشته باشد. از زمان اکران «تگزاس ۳» تا امروز بارها شاهد تعطیلی سینماها بودیم که یکی از این تعطیلات مربوط به روزهای ۱۴ و ۱۵ خرداد می شود و وقتی دوروز در روزهای میانی هفته تعطیل می شود، اکثریت مردم به مسافرت می روند و در آن هفته تا روزهای پایانی کسی به سینما نمی رود، علاوه بر این دو روز جمعه به دلیل شهادت امام محمدتقی (علیه السلام) و امام محمدباقر (علیه السلام) سینماهای کشور تعطیل شدند که این تعطیلی ها به فروش فیلم لطمه زد. در یک روز جمعه که سینماها تعطیل نبودند «تگزاس ۳» توانست ۸ میلیارد تومان فروش داشته باشد و اگر این تعطیلی ها نبود قطعاً تا امروز فروش این فیلم به ۱۲۰ میلیارد تومان رسیده بود که مشخصاً تا امروز به اندازه ۳۰ میلیارد تومان این فیلم در گیشه آسیب دیده است و در ادامه هم نمی توان به بهتر شدن وضعیت امیدوار بود چون ماه محرم و تعطیلات چندروزه سینماها را در پیش داریم و طبیعی است که تعطیلات در روزهای اوج فروش فیلم، بر میزان فروش آن تأثیر منفی دارد و فیلم پس از تعطیلات هم نمی تواند به روزهای اوج فروش خود برگردد و

با افت فروش روبرو خواهد بود که این شرایط برای همه فیلم ها وجود دارد و فرقی ندارد که آن فیلم، اثری پر مخاطب است یا خیر. وی افزود: طبیعتاً با سالروز شهادت ائمه (علیهم السلام) سینماهای کشور تعطیل می شوند و ما هم می توانستیم این وضعیت را برای اکران فیلممان پیش بینی کنیم اما مساله اصلی این است که ما بارها تلاش کردیم تا فیلم «تگزاس ۳» که یک اثر کم دی است در شرایط و روزهای دیگری اکران شود و در ابتدا قصد ما بر این بود که این فیلم در ایام نوروز به اکران برسد که این اتفاق رخ نداد، سپس برای اکران عید فطر اقدام کردیم که باز هم بنا به دلایلی اکران عقب افتاد و سپس با اتفاق تلخی که برای رییس جمهور کشور و هیات همراه ایشان رخ داد دوباره اکران فیلم به عقب افتاد و در نهایت ما انتخابی جز این روزها نداشتیم. کاش مسولان سینمایی به درخواست های پیشین ما توجه می کردند و فیلم در روزهای بهتری اکران می شد. این تهیه کننده درباره تبلیغات فیلم «تگزاس ۳» اظهار کرد: بیشترین تمرکز برای تبلیغات در فضای مجازی است که معمولاً بازخورد خوبی از تبلیغات

اهمیت خودشناسی در اجتماع



پدرام خسرو شاهی

شناخت خود، توانایی همدلی بیشتر با دیگران است. وقتی فردی به درک عمیقی از احساسات و تجربیات خود دست می یابد، می تواند به طور مؤثرتری احساسات و تجربیات دیگران را نیز درک کند. این همدلی به فرد کمک می کند تا با دیدی بازتر و قضایوتی کمتر به دیگران نگاه کند و ارتباطات انسانی خود را غنی تر سازد. تصمیم گیری های بهتر و آگاهانه تر شناخت خود، فرد را قادر می سازد تا تصمیم گیری های بهتری داشته باشد. وقتی فرد به خوبی از ارزش ها و اهداف خود آگاه است، می تواند تصمیم هایی بگیرد که با این ارزش ها و اهداف همخوانی داشته باشد. این امر در تصمیم گیری های اجتماعی نیز تأثیرگذار است و به فرد کمک می کند تا در انتخاب های گروهی و مشارکت های اجتماعی نقش مؤثری ایفا کند. مدیریت تعارضات شناخت خود، ابزار مهمی برای مدیریت تعارضات است. فردی که از نقاط ضعف و قوت خود آگاه است، می تواند در مواجهه با تعارضات به طور سازنده تر عمل کند. این شناخت به فرد کمک می کند

تا از واکنش های احساسی شدید خودداری کرده و با رویکردی منطقی و متعادل به حل مسایل بپردازد. توسعه مهارت های اجتماعی شناخت خود به توسعه مهارت های اجتماعی نیز کمک می کند. فردی که از توانمندی ها و محدودیت های خود آگاه است، می تواند مهارت های لازم برای برقراری ارتباطات مؤثرتر و همکاری بهتر با دیگران را فراگیرد. این مهارت ها شامل گوش دادن فعال، بیان احساسات به طور سازنده، و توانایی حل مساله در گروه است. نتیجه گیری در نهایت، شناخت خود نه تنها به بهبود زندگی فردی کمک می کند، بلکه در شناخت اجتماعی و بهبود کیفیت تعاملات اجتماعی نیز نقش بسزایی دارد. در دنیای امروز، که ارتباطات اجتماعی پیچیده و متنوع تر از گذشته شده است، اهمیت شناخت خود بیش از پیش احساس می شود. با درک عمیق تر از خود، می توان به شناخت بهتری از دیگران دست یافت و جامعه ای همدل تر و هماهنگ تر ساخت.

خزرنجیم

M a z r a e N a a b



نان ناب حسی ناب مزرعه ناب

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

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

www.Nanemazrae.com

Nane.mazrae

051-35425006-9

دور اندیشی، ضمانت موفقیت

صدور انواع ضمانت نامه بانکی

در موسسه اعتباری ملل



www.melalbank.ir