



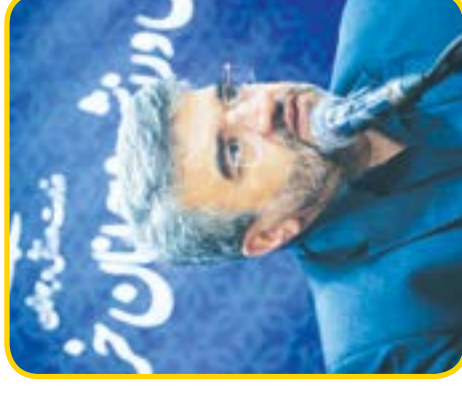
• 31 October . 2024 ۸۰۰۰ تومان شماره ۸ • صفحه ۴۲۵ • سال نهم • شماره ۲۲۵  
• Telegram.me/Nakhostnewsir ۱۴۴۶ ربيع الثاني ۳۷ • ۱۴۰۳ • ۱۰ آبان



۷ قهوه بدری روی میز مهران مدبری



۳ قاب بیستم قاب طلایی ورزش !!



۲ مطالبات پارالمپیک هادر چرخه دهاخت

# این تیم است! قلاب نیست!

۲ مدیر پیت پلیسی نداریم!

۳ کنای بانوان ادارات کشور معرفی نفرات برتر

۲ درخشش بازیکن تکبیس روی میز خراسان رضوی

۳ گر امیداشت هفته تربیت بدنی و یادواره شهدای انتظامی خراسان رضوی

۲ هجوم جوکر به اخلاق

۵ طبقه پیست و یک مهربان احسان علیخانی فیلمو



### توپ و تور

## کلاس مربیگری بین المللی والیبال در چالوس آرمین گلکار کمک مدرس بین المللی

محمد مهدیزاده

یک دوره کلاس مربیگری بین المللی والیبال سطح ۲ با حضور ۶۰ نفر از مربیان استان های کشور ویژه بانوان و آقایان در دو کلاس ۳۰ نفره در چالوس با حضور مدرس خارجی علاء خلف از کشور عراق و پورعروچی مدرس ایرانی که از بهترین مدرسین فدراسیون جهانی می باشد برگزار شد.



در این کلاس بین المللی آرمین گلکار مربی و مدرس خوب و ارزنده مشهدی از طرف فدراسیون جهانی والیبال (FIVB) به عنوان کمک مدرس انتخاب شده و مدرس عراقی را به عنوان کمک به خوبی همراهی کرد.

از خراسان علاوه بر آرمین گلکار که به عنوان کمک مدرس حضور دارد مرتضی بیگلری مربی جوان و بین المللی والیبال خراسان و خانم ها سپیده پرور و حصار از مربیان بین المللی والیبال بانوان خراسان هم از جمله مربیان شرکت کننده در این کلاس بین المللی در چالوس بودند که آرزوی موفقیت برای همه عزیزان مشهدی داریم.

### کارت زرد

## دیدار بزرگان ورزش خراسان با استاندار جدید و بیان مشکلات

**نخست ورزشی:** سال هاست استاندارها آمدند و رفتند ولی ورزش خراسان همچنان درجا می زند.

## سپهر صدرای مشهد و شکست های ناخواسته در خانه و بیرون از خانه

**نخست ورزشی:** تیمی که حامی مالی درست و حسابی ندارد باید شکست را تجربه کند.

## هیات فوتبال خراسان به زودی صاحب رئیس خواهد شد

**نخست ورزشی:** مشکلات فنی و ساختاری فوتبال خراسان ریشه ای است و رئیس فقط باید نظارت کند.

## معرفی نفرات برتر شنای بانوان ادارات کشور



### مجید خروشی



آیین اختتامیه مسابقات کشوری کارکنان دولت و دستگاه های اجرایی شنای بانوان که به میزبانی هیات ورزش های همگانی خراسان رضوی در مشهد مقدس برگزار شد.

با معرفی نفرات برتر در ۷ گروه سنی به پایان رسید. مدیرکل ورزش و جوانان خراسان رضوی در این مراسم با اشاره به این که موتور متحرک ورزش خانواده بانوان هستند گفت: توجه به ورزش بانوان نقش پررنگی در توسعه ورزش همگانی و قهرمانی در جامعه دارد. علیرضا تاج فیروز افزود: معتقدیم در صورت توجه به ورزش بانوان ورزش عمومی در میان خانواده و آحاد جامعه رونق پیدا می کند چون بانوان تاثیر زیادی در تشویق و ترغیب اعضای خانواده به ورزش دارند. نایب رئیس بانوان فدراسیون ورزش های همگانی نیز در این مراسم ضمن تقدیر و قدردانی از رضا آذریان رئیس هیات ورزش های همگانی، حسین گرایلی رئیس هیات شنا خراسان رضوی درباره سطح کیفی مسابقات گفت: انگیزه ورزشکاران برای کسب مقام بسیار بالا بود و همین امر سطح کیفی مسابقات را افزایش داد شبنم کلاهی خاطر نشان کرد: در این رقابت ها ۱۴ ورزشکار، مربی و سرپرست از ۲۳ استان کشور حضور داشتند که در پایان در رده سنی بالای

تهران) به ترتیب مقام های دوم و سوم را کسب کردند. رده سنی ۳۱-۳۵ سال نازنین رحمانی (کرمانشاه) به مقام قهرمانی رسید. مائده حیدرپور (اصفهان) و سیده مریم کاظمی (چهارمحال بختیاری) به ترتیب رتبه های دوم و سوم را به دست آوردند. رده سنی ۳۰ و کمتر سیده راضیه شریعتی از مشهد مقدس مدال طلای رقابت های شنای بانوان ادارات کشور را به گردن آویخت و حانیه مغاره عابد (شهرکرد) و الهام هزار جرینی نژاد (گلستان) به ترتیب رتبه های دوم و سوم را کسب کردند. در پایان این مراسم ضمن معرفی نفرات برتر حکم و مدال قهرمانی به برترین ها اهدا شد کلاهی ضمن تقدیر از داوران و کادر اجرایی مسابقات گفت: سرپرست فنی این رقابت ها بر عهده سیده وحیده رحمتی بود که جا دارد همین جاز زحمات و تلاش های وی قدردانی و تشکر کنم.

۵۶ سال به ترتیب نیره لبافی (هواپیمایی تهران)، مریم دباغ (وزارت ورزش تهران) و نرگس شعبانی به ترتیب رتبه های اول تا سوم را کسب کردند. در رده سنی ۵۰-۵۵ سال آتوسا سمعی (خوزستان) اول شد. بدر السادات تبر اصفهانی (اصفهان) دوم و رباب امین (تبریز) سوم شد. رده سنی ۴۶-۵۰ سال عذرا اسمعیلی (آذربایجان شرقی) رتبه نخست را کسب کرد، حمیده صادقی (وزارت ورزش تهران) و زهرا داوودی (چهارمحال بختیاری) به ترتیب دوم و سوم شدند. رده سنی ۴۱-۴۵ سال سارا احمدزاده (بوشهر) به مقام اول رسید. اعظم خرم آبادی (اصفهان) و محدثه مرشد زاده (کرمان) به ترتیب رتبه های دوم و سوم را به دست آوردند. رده سنی ۳۶-۴۰ سپیده فراهانی (تهران) به مقام اول رسید. سحر ولی مقدم (زنجان) و الهام اسد زاده (سوره) وزارت ورزش

### با پیگیری نخست ورزشی از مدیرکل ورزش و جوانان خراسان رضوی اتفاق افتاد

## مطالبات پارالمپیک ها ۲۰۲۴ پاریس در چرخه پرداخت



**گروه ورزش-** در ورزش متاسفانه به دلیل چارچوب و قوانین تعریف شده و عدم همکاری برخی متولیان ورزش به وعده های داده شده به موقع عمل نمی شود و بسیاری از مشکلات را برای ورزشکاران مدال آور ایجاد می کند در همین باره یکی از مشکلات بزرگی که برای تیم پارالمپیک ۲۰۲۴ پاریس به وجود آمد و این ورزشکاران موفق به دریافت پاداش اعزام به این رقابت ها بعد از گذشت ۲ ماه نشده اند مشکلات ذی حسابی و حسابداری هیات عنوان شد. در پی درج گزارش نخست ورزشی در خصوص پرداخت نشدن پاداش بدرفه ورزشکاران پارالمپیک خراسان رضوی و پی گیری خبرنگار ما، حمید فرزین بقا مربی تیم اعزامی به رقابت های پارالمپیک پاریس در بازدید حضوری علیرضا تاج فیروز مدیرکل ورزش و جوانان به بیان مشکلاتی که در خصوص پرداخت

نشدن پاداش قبل از اعزام تیم اشاره و خواستار رفع مشکلات موجود شد و عنوان کرد بسیاری از این عزیزان ورزشکار برای ادامه تمرین های حرفه ای با این بودجه نیاز دارند. در ادامه این گفت و گو رودرو علیرضا تاج فیروز در تماس تلفنی با آخوندی رئیس هیات جانبازان خواستار پی گیری و پرداخت پاداش بدرفه این ورزشکاران شد. مدیرکل ورزش و جوانان خراسان رضوی می گوید: ما باید مبلغ پاداش ها را به حساب هیات معلولان و جانبازان واریز کنیم تا آن ها به حساب ورزشکاران واریز کنند اما ذی حسابی هیات با مشکلاتی روبرو است که رئیس هیات باید این موانع را رفع کند. علیرضا تاج فیروز عنوان کرد: یکی از دلایلی که تا کنون هیات جانبازان نتوانسته در این خصوص اقدام کند درست نبودن حساب های هیات می باشد وی که نیمه شب برای بازدید از هیات دوومیدانی در محل این هیات حضور پیدا کرده بود بعد از استماع صحبت های مستند حمید فرزین بقا مربی تیم ملی دوومیدانی پارالمپیک اعزامی به مسابقات ۲۰۲۴ پاریس طی تماس تلفنی دستور پیگیری موضوع را ابلاغ و رئیس هیات جانبازان قول مساعد داد که موضوع را در اسرع وقت پی گیری و در جهت پرداخت پاداش پارالمپیک ها اقدام کند. مدیرکل ورزش و جوانان خراسان رضوی در بازدید شبانه از هیات دوومیدانی خراسان رضوی در

### سه باشگاه خراسان رضوی در جمع برترین های کشور

**گروه ورزش-** مراسم تجلیل از باشگاه های برتر کشور با حضور وزیر ورزش و جوانان برگزار شد. بر اساس این گزارش مراسم تجلیل از باشگاه داران برتر کشور با حضور احمد دنیا مالی وزیر ورزش و جوانان در تالار همایش های بوستان گفتگو برگزار شد. اسبقیان معاون فرهنگی و توسعه ورزش قهرمانی، سیروس احمدی مدیرکل دفتر امور باشگاه ها، مدیران کل ستادی، روسای فدراسیون ها و جمعی از مدیران کل ورزش و جوانان استان ها در این مراسم حضور داشتند. در این مراسم از ۱۰۰ باشگاه برتر کشور که باشگاه موج های آبی با مدیریت آقای علیرزاده، باشگاه فرنام با مدیریت خانم واعظی نسب و باشگاه ایران با مدیریت آقای کدخدای عیدگاهی از خراسان رضوی تجلیل به عمل آمد.

### درخشش بازیکن تنیس روی میز خراسان رضوی در مسابقات کشور

**گروه ورزش-** پرهام گلستانی بازیکن ملی پوش تنیس روی میز خراسان رضوی که در رقابت های لیگ برتر نوجوانان و جوانان باشگاه های تنیس روی میز کشور در ترکیب تیم آکادمی شهابی بندر ترکمن شرکت کرد موفق شد با این تیم به مقام قهرمانی دست یابد. رئیس هیات تنیس روی میز خراسان رضوی با اعلام این خبر گفت: در فینال مسابقات لیگ برتر نوجوانان و جوانان باشگاه های کشور یادواره روح الله شیشه گرها به میزبانی قزوین، دو تیم نفت و گاز گچساران و آکادمی شهابی بندر ترکمن به مصاف هم رفتند که این بازی نزدیک با حساب ۴ بر ۳ به سود آکادمی شهابی بندر ترکمن و قهرمانی این تیم خاتمه یافت.

- صاحب امتیاز و مدیرمسئول: دکتر علی خسروشاهی
- سردبیر: سعید کوشاقر
- صفحه آرا: محمدرضا شوشتری
- دفتر تهران: پاسداران، بوستان ۸، پلاک ۱۲۰، طبقه ۲ واحد ۷
- تلفن: ۰۲۱-۲۲۷۶۰۸۹۵
- دفتر مشهد: احمدآباد، خیابان قائم، قائم ۱۴، پلاک ۴۶
- تلفن: ۰۵۱-۲۸۴۴۲۰۰
- نمایر: ۰۵۱-۲۸۴۴۲۰۰ - پیامک: ۳۰۰۷۹۸۱
- کد پستی: ۹۱۸۲۸۹۳۱۹
- ایمیل: [nakhost@yahoo.com](mailto:nakhost@yahoo.com) - [Info@nakhostnews.ir](mailto:Info@nakhostnews.ir)
- چاپخانه: شاخه سبز (قم)
- وب سایت: [www.nakhostnews.ir](http://www.nakhostnews.ir)
- کانال اطلاع رسانی: [@NakhostNews](https://www.instagram.com/NakhostNews)



سید بهنام حسینی زهرائی  
کارشناس ارشد تربیت بدنی

## نوشیدنی‌های انرژی‌زا در ورزش

**بهترین زمان نوشیدن نوشیدنی‌های انرژی‌زا چه زمان است؟ آیا تاثیر آن فرق دارد که چه زمانی بنوشیم؟**

وقتی صحبت از نوشیدنی‌های انرژی‌زا می‌شود، ما دقیقاً دنبال خارج شدن از حالت کسلی و خستگی و حتی عدم تمرکز هستیم که ذهن دچار آن شده است. اما موضوع این است که این نوشیدنی‌ها تاثیر خود را ملایم شروع کرده و در نهایت هم با یک شیب ملایم تاثیر خود را از دست می‌دهد. پس اگر برایتان سوال است که زمان خوردن نوشیدنی‌های انرژی‌زا مهم است، بله بسیار مهم است که شما چه زمانی آن را می‌نوشید. به طور کلی بهترین زمان مصرف نوشابه انرژی‌زا را می‌توان صبح‌ها و بعد از ظهرها در نظر گرفت. این زمان‌ها کلی است ولی بهترین انرژی‌زا قبل از مسابقه را باید متناسب با زمان رقابت و مشورت پزشک مصرف نمود.

اما اگر نیاز به بیدار ماندن برای مدت‌زمان طولانی در شب دارید و یا در حین ورزش دچار کمبود انرژی شده‌اید، می‌توانید نوشیدن این نوع نوشابه را امتحان کنید.

اما در نظر داشته باشید که مدت‌زمان ماندن اثر نوشابه انرژی‌زا در کمترین حالت تا ۱۰ ساعت است. ممکن است دچار بی‌خوابی و یا سردرد شوید. پس برای بهترین پاسخ به سوال نوشابه انرژی‌زا را کی بخوریم، بهتر است بگوییم: زمان نوشیدن آن را به‌روز اختصاص دهید.

**مدت‌زمان اثر نوشیدنی انرژی‌زا چقدر است؟**

در مورد اثرگذاری نوشیدنی‌های انرژی‌زا کمی اختلاف نظر وجود دارد. میزان تأثیرگذاری آن به ویژگی‌های جسمی و مدت‌زمانی که مصرف‌شده بستگی زیادی دارد. به میزان فعالیت شما و این که چقدر از کالری دریافتی را نیز دوباره بسوزانید نیز بستگی دارد. به طور کلی تخمین اثرگذاری آن به مدت ۲۴ ساعت است. اما طی ۸ الی ۱۲ ساعت، کالری آن مصرف‌شده و مواد مغذی آن جذب می‌شوند. اما نباید تاثیر ال کارنتین و کافئین را دست‌کم بگیرید. ممکن است خیلی راحت تا یک الی دو روز سیستم خواب شما دچار مشکل کند یا هیجان شما را به مدت چندین ساعت بیشتر از حد معمول افزایش دهند. نوشیدن نوشابه انرژی‌زا بعد از چندین دفعه اثرات جانبی کمتری روی بدن داشته و در مواردی ممکن است تأثیرگذاری آن از ۲۴ ساعت به ۱۵ الی ۱۸ ساعت هم کاهش پیدا کند.

**چقدر قبل از ورزش نوشابه انرژی‌زا بخوریم؟**

ورزش‌ها به دودسته قدرتی و کاردیو تقسیم می‌شوند. بسته به این که نوع ورزش شما کدام یک است، می‌توانید نوشابه انرژی‌زا خود را در زمان متفاوتی مصرف کنید. اما به طور کلی می‌توانید ۲۰ دقیقه قبل از ورزش یا در حین ورزش به خصوص ورزش‌های قدرتی این نوع نوشابه را بنوشید.

## قاب بیستم قاب طلایی ورزش؟!

شهرستان‌ها ورزش اصولاً متصین نمایندگان برای حفظ کرسی نمایندگی مجلس صورت پذیرفته. شرایط عمومی منطبق با ایمن، تعهد و تخصص کم‌رنگ جلوه داشته است بدون تردید باید انتصابات باخرد جمعی و از بین نیروهای ولایی، جهادی و کارشناسان متخصص انجام شود تا رونق و تحول کاملاً محسوس مشاهده شود. اولین سفر دنیا مالی به مشهد با هر نیت و هدفی پس از بررسی کامل باید دستاوردهای عالی در پی داشته باشد تا نام بلند و پرافتخار ادوار گذشته ورزش این سرزمین زرخیز و پهلوئی‌ها کماکان برپام دنیا بدرخشد بازدید از پروژه عظیم نیمه‌تمام مجموعه ورزشی المپیک ثامن‌الائمه (ع) مشهد در ذهن دنیا مالی سوالات فراوان را مطرح نموده است. آیا تکمیل پروژه‌های نیمه‌تمام به‌عنوان افزایش سرانه ورزشی و زیرساخت‌های مورد نیاز برای احیا ورزش فراموش شده و بازگشت به فروغ پایدار ورزش خراسان رضوی محسوب نمی‌گردد؟ باید در انتظار نشست و آینده ورزش استان زرخیز و پرپرکت خراسان رضوی را در قاب بیستم مشاهده کرد مطمئناً قاب نوزدهم مدیرکل ورزش و جوانان خراسان رضوی را اهل کسوت و فن ورزش از روی دیوار عریض و طویل دفتر مدیرکل ورزش و جوانان بررسی و به قضاوت خواهند نشست و نمره منزلت می‌دهند.

حسین فیضی- شخصیت پردازی، توصیف توانمندی‌های بین‌المللی و ملی ورزشی دنیا مالی وزیر پیشنهادی دولت وفاق ملی در مجلس شورای اسلامی انتظار جامعه بزرگ و فهیم ورزش را از وی نسبت به خاک خورده، گوش شکسته و اهل کسوت ورزش بالاتر برد. در توصیف تجربیات وی در ادوار گذشته مجلس شورای اسلامی و برنامه‌های ارائه‌شده توسط ایشان بیانگر آن است که باید در حل مشکلات موجود و پیش رو پشت‌گول بدعت‌ها را با تکمیل پروژه‌ها، ایجاد زیرساخت‌ها، تهیه امکانات و وسایل ورزشی مدرن با خاک آشنا و فصلی نو و آرمانی با شعار (ایران قوی با ورزش قوی) ایجاد شرایط ورزش خراسان رضوی نیز کاملاً متحول خواهد شد. انتصاب غلامحسین مظفری با تجارب مختلف در سنگر نمایندگی مجلس و وزارت کشور به‌عنوان استاندار استان خوشنام مزید بر علت خواهد شد تا همکاران قبلی مجلس ادوار گذشته از رییس جمهور پزشکیان تا مظفری استاندار خراسان رضوی در جهت نیل به اهداف دولت وفاق ملی به موفقیت‌های چشمگیر نیل کردند تا حاصل این ارتباط مثلثی به نقطه عطف مشکل زدایی و جبران عقب‌ماندگی‌های ورزشی منتهی شود تا ورزش پنهان‌ترین استان کشور مجدانه احیاء شود. دل‌لای کشمکش‌های سیاسی برای معرفی مدیرکل و مدیران ورزش و جوانان

## گر امیداشت هفته تربیت بدنی و یادواره شهدای انتظامی خراسان رضوی



**مجید خروشی**- به مناسبت گرمای داشت هفته تربیت بدنی و یادواره شهدای انتظامی خراسان رضوی رقابت‌های دفاع شخصی، نمایشی و انفرادی انتخابی تیم استان با معرفی نفرات و تیم‌های برتر پایان یافت. سید عظیم احمدی رییس دفاع شخصی خراسان رضوی بابیان این مطلب گفت: نخستین رقابت‌های دفاع شخصی انتخابی تیم استان با حضور ۱۸۰ رزمی‌کار به میزبانی مشهد مقدس در مجموعه ورزشی - فرهنگی ثامن‌الائمه در رده‌های سنی بزرگسالان، نوجوانان، نونهالان و جوانان برگزار و در پایان ضمن معرفی نفرات برتر منتخبین به مسابقات کشوری که بهمن‌ماه سال جاری به میزبانی تهران برگزار می‌شود اعزام خواهند شد. سید عظیم احمدی افزود: در این رقابت‌ها ۲۰ تیم از ۱۰ برگزار و در پایان در رده سنی بزرگسالان تیم رزم طول به مقام اول دست یافت. تیم‌های چینا و آرین رزم به ترتیب دوم و سوم شدند. در رده سنی نوجوانان تیم شهید محمدجعفر پور به مقام اول دست‌یافت و تیم‌های شجاعت و آرین رزم به ترتیب به مقام‌های دوم و سوم رسیدند. احمدی در ادامه به نفرات انتخابی انفرادی

اشاره و اظهار داشت: مرتضی لطیفی، امیرحسین دهقان و امیرحسین غلام نژاد به ترتیب رتبه‌های اول تا سوم انفرادی را کسب کردند. رییس دفاع شخصی خراسان رضوی خاطر نشان کرد: در پایان این رقابت‌ها به نفرات و تیم‌های برتر علاوه بر حکم و مدال قهرمانی هدایایی به رسم یادبود اهدا شد. احمدی همچنین از سرهنگ حاج حسینی معاون انتظامی تربیت‌بدنی و آموزش و همچنین سرهنگ شفاهی رییس تربیت‌بدنی نیروی انتظامی خراسان رضوی که در برگزاری این رقابت‌ها نقش پررنگی داشتند تقدیر و قدردانی کرد.

## سرپرست هیات چوگان خبر داد

## استقبال بی نظیر شهروندان مشهدی از جشنواره خانواده ورزش



شهرزاد طاهری

جشنواره خانواده ورزش در مشهد با محوریت خانواده و نشاط اجتماعی در بزرگ‌ترین بوستان مشهد از تاریخ ۲۷ لغایت ۳ آبان ماه ۱۴۰۳ برگزار شد. تکتیم رییس المحدثین در حاشیه جشنواره و نمایشگاه خانواده ورزش گفت: این نمایشگاه با حضور ۱۳۶ غرفه در زمین چمن بوستان ملت با رویکرد خانواده محوری و ایجاد نشاط اجتماعی در هفته تربیت‌بدنی برگزار گردید. رییس‌ای ادامه داد: غرفه چوگان که برای اولین بار در این نمایشگاه حضور فعال پیدا کرده بود مورد استقبال بی نظیر شهروندان مشهدی قرار گرفت. سرپرست هیات چوگان خراسان

رضوی اظهار کرد: حرکات نمایشی چوگان در رده سنی پایه و با اسب‌های پونی یکی دیگر از جذابیت‌های این غرفه بود که علاقه‌مندان به این رشته را حداکثری کرد. وی خاطر نشان کرد: به‌هیچ‌عنوان نمایش و حضور چوگان برای اولین بار در بین عموم جامعه را با این استقبال تصور نمی‌کردم، زمانی که از چوگان و مزایا و حتی رهنمودهای مقام معظم رهبری که باید این رشته ملی را در بین جوانان و علاقه‌مندان رشد دهیم صحبت می‌شد توجه‌ها بیشتر جلب می‌شد و انگیزه و مسوولیت هیات را در شناخت افراد بیشتر کرد. تکتیم رییس‌ای باز خرسندی کرد که با این همه علاقه‌مند و مستعد و همچنین سخت‌افزارهای رشته چوگان در آینده نچندان دور و البته با حمایت مسوولین استانی خراسان رضوی یکی از قطب‌های این ورزش در کشور تبدیل شویم.

هفته‌نامه ورزشی و هنری | سال نهم | شماره ۴۲۵  
پنجشنبه ۱۰ آبان ۱۴۰۳ | ۲۷ ربیع الثانی ۱۴۴۶

## منهای فوتبال

معین شریف

## رقابت پهلوانک‌ها

اولین دوره مسابقات کشتی پهلوانک‌های مشهد با معرفی نفرات برتر به پایان رسید. این رقابت‌ها به مدت هفت هفته در بوستان‌های مختلف شهر در دوازده وزن خردسال و چهار وزن فرنگی با حضور پانصد کشتی‌گیر از باشگاه‌های مشهد برگزار شد که در پایان کیان قربانی، یاسین خیرماهی، مهدی یکه، محمد محبوب، فرهاد زارع، علی‌یار انصاری، مهران آجودانی، ابوالفضل رستمی، امیدرضا امیدوار، نیما جلالیان، وظیفه‌دان، مرتضی خادم، کیاراد کاری، حسین اژدری، احمدرضا جعفری و علی‌اصغر خاکسار مقام برتر را از آن خود کردند.

## مشهد میزبان بدمیتون بازان کشور

رقابت‌های سطح ۲ رنکینگ کشوری بدمیتون به میزبانی سالن شهیدفخر مشهد با حضور ورزشکارانی از هفده استان برگزار شد. طبق اعلام هیات بدمیتون خراسان رضوی، ۸۷ بازیکن در بخش سینگل و ۲۷ بازیکن در بخش دابل رقابت کردند که در پایان محمد زرچی از مشهد و علی حیاتی از کرمانشاه به فینال سینگل رسیدند که برتری با نماینده کرمانشاه بود. در بخش دابل هم تیم دونفره محمد زرچی و محمدجواد غریب از مشهد با تیم صدرا صادقی از کرمانشاه و علی قاسمی از زنجان در قالب تیم تهران به فینال راه یافتند. دیداری که با نتیجه ۲ بر ۱ به سود مشهد تمام شد تا میزبان بتواند یک طلای دابل و یک نقره سینگل را در پایان این رقابت‌ها از آن خود کند.

## ورزش بانوان

منیره نخعی

## سومی نجات‌غریق در کیش

هجدهمین دوره رقابت‌های نجات‌غریق قهرمانی بانوان کشور، به میزبانی کیش با حضور ورزشکاران ۲۴ استان کشور در دو بخش استخری و ساحلی برگزار شد که در پایان با مجموع تیم البرز با ۱۲۵۹ امتیاز در صدر قرار گرفت. استان فارس با ۱۹۳ امتیاز دوم شد و تیم استان خراسان رضوی هم با ۱۸۵ امتیاز جایگاه سوم را به خود اختصاص داد.

## چهار خراسانی در اردوی آلیش

پنجمین اردوی تیم ملی کشتی آلیش بانوان در مشهد برگزار شد که ۴ بانوی خراسانی به نام‌های محدثه سبحانیا، رقیه محمودآبادی، فاطمه بازوبندی و عزت قربانی ثانی، در کنار ۸ نفر دیگر حضور داشتند. تیم ملی کشتی آلیش بانوان خود را برای حضور در پیکارهای قهرمانی آسیا آماده می‌کند که ۲۷ اسفندماه در هند برگزار می‌شود.

## دو ملی پوش مشهدی در چین

به همراه تیم والیبال نشست زنان سپاهان به نمایندگی از باشگاه‌های ایران، دو بانوی ملی‌پوش مشهدی نیز راهی مسابقات باشگاه‌های آسیا در چین شدند.

این مسابقات ۴ آبان آغاز و تا ۸ آبان ادامه داشت. معصومه زارعی و فاطمه جهانی، دو ملی‌پوش خراسانی نیز همراه این تیم بودند.

خراسان رضوی یکی از مدعیان همیشگی قهرمانی در لیگ برتر کشور بود که در ۴ سال اخیر به دلیل نبود حامی مالی در لیگ برتر غایب و بازیکنان ملی‌پوش و مطرح استان به‌ناچار برای دیگر تیم‌ها به میدان می‌روند.

# مدیریت پلیسی نداریم!



پدرام خسروشاهی



کریم صفایی، رییس اسبق فدراسیون تیر و کمان گفت: ابتدا سالروز تولد بزرگمرد ایران، سردار شهید حسن تهرانی مقدم را تبریک عرض می‌کنم. ایشان یک سردار نامدار ایران و اولین عضو هیات ریسه تیر و کمان بود. اگر درایت ایشان نبود، معلوم نبود خاک ایران چه می‌شد. پرودوربال تاریخ‌شناس باستان می‌گوید ایرانیان به خاک، ناموس و سر بازشان تعصب دارند و وظیفه‌دارم تولد پدر موشکی ایران را به مردم تبریک بگویم.

او در خصوص حضور احمد دنیا مالی در وزارت ورزش و جوانان گفت: من ۳ دوره مختلف ریاست جمهوری به دنبال این بودم که احمد دنیا مالی وزیر ورزش شود. ایشان از برادران خوب من است و برادر شهید است و در هر ارگانی که خدمت کرده، موفق بوده. به محض شروع تغییر و تحولات مسلما یک سری نقدها شروع می‌شود و این طبیعی است. دنیا مالی ۲ ماه است آمده و همه منتظر این تغییرات بودند که خدا را شکر اکثر به خوبی یاد می‌کنند. به جز عده محدودی که مشخص است چه کسانی از تغییرات خوششان نمی‌آید. شهید حسن تهرانی مقدم فرد عملگرایی بود و نمونه‌اش را در کشور ندیدم و نخواهم دید ولی من مطمئنم احمد دنیا مالی هم مدیر تحول‌گرای است. مطمئن باشم در یکی ۲ سال آینده او تحول خوبی در ورزش کشور انجام می‌دهد. ورزش در کشورهای توسعه یافته و پیرترین نظام‌هاست. ما باید بالای ۳۰۰-۳۰۰ ورزشکار در المپیک داشته باشیم ولی متأسفانه در المپیک پاریس کلاً ۴۰ ورزشکار داشتیم! صفایی در خصوص تغییرات وزارت ورزش گفت: یک سری پست‌ها وابسته به فراسازمانی هستند. مثل معاونت‌های بانوان و فرهنگی که باید با بالادستی‌ها در ارتباط باشند و وزیر در این سمت‌ها باید با آن‌ها هماهنگ باشد. جدایی معاونت فرهنگی از همگانی جزو برنامه‌های دنیا مالی است. متأسفانه خرابی‌هایی که قبلاً انجام شده و این ۲ پست باهم ادغام شده، اشتباه بوده و باید تصحیح شود و در دولت و سازمان برنامه‌بودجه انجام شود که دنیا مالی به دنبال حل این مساله است. یک نقدی هست که چرا آقای روحانی معاونت فرهنگی و همگانی شده که باید

این موضوع اصلاح شود و ورزش همگانی جدا شود. مثل وزارت آموزش و پرورش و وزارت علوم که معاونت هماهنگی جدا شود و این بخش حرفه‌ای دنبال شود. فضای معاونت زنان هم اینطوری است که باید با معاونت زنان ریاست جمهوری همسوس شود ولی کسانی که سال‌هاست حضور دارند، می‌گویند ورزش حرفه‌ای فراجنسیتی است و همانطور که رییس فدراسیون ژیمناستیک یک خانم است، در فدراسیون‌های دیگر نیازی به نایب‌رییس زنان نداریم. می‌توان فعلاً معاونت زنان در وزارت ورزش نباشد ولی چون این وزارت هم تابع بقیه نهادهاست، باید یک معاونت زنان مثل معاونت زنان ریاست جمهوری باشد. رییس اسبق فدراسیون تیر و کمان گفت: هیچ جای دنیا سرپرست تیم وجود ندارد ولی در کشور چیزی به نام سرپرست تیم فوتبال به وجود آمده است. در صورتی که سرمربی مستقیم با مدیر باشگاه در ارتباط است و این مسایل باید کم‌کم حل شود. دنیا مالی مجبور است سیستم قبل را بهینه‌سازی کند. مثلاً اینکه یک سری افراد ادوار قبل را نگاه داشته از انتقاداتی است که به او وارد می‌شود. آدمی که مریض است را دنیا مالی فعلاً نگه می‌دارد. این همه کار مدیریت حرفه‌ای است. قبلاً وزیر می‌آمد از اول تا آخر را چون دوره قبلی بودند، عوض می‌کرد و دنیا مالی با این تفکر مقابله می‌کند و اگر کسی سالم است، او را نگه می‌دارد و این مرام مدیریتی نوین است. دلیلی ندارد مدیریت پلیسی راه بیندازیم و بگیر و ببند کنیم. کاری که نفراتی قبلی کردند.

ادامه افزود: یکی از کارهایی که دنیا مالی پیگیری می‌کند، این است که مدیران تربیت بدنی وزارتخانه‌هایی که با وزارت ورزش تعامل دارند با هماهنگی وزارت ورزش انتخاب شوند و از مدیران داخل وزارت ورزش در آنجا مامور کند که هماهنگی بیشتری باشد. یکی دیگر از موضوعات هم این است که روسای فدراسیون‌هایی که پولساز هستند، در اولویت کارها قرار بگیرند و حمایت شوند و کسانی که به دنبال سفر رفتن و دلار گرفتن هستند، به زودی از وزارت ورزش خداحافظی می‌کنند. صفایی با انتقاد از بعضی روسای فدراسیون‌ها گفت: دست خود من باشد، چون آقای دنیا مالی از من باهوش‌تر است، بر اساس گفته پیامبر به بعضی از این روسای فدراسیون‌ها اداره یک بخش کوچک را هم نمی‌دهم. این‌ها به ورزشکاران هم دروغ می‌گویند و باید از ورزش بروند. بعضی از این‌ها آمده‌اند که نماینده مجلس شوند یا از آن‌ها حمایت کنند و بعد در وزارت ورزش پست بگیرند. دلشان برای ورزشکاران نمی‌سوزد که به آن‌ها کمک کنند. طرف در زندگی اش هیچ جان‌فروخته بود ولی الان پاسپورتش را نگاه کنی، از فرانسه پیام تبریک می‌دهد. صفایی در پایان گفت: من از دوستان و همکاران و بیشکستان خواهش‌مندم کمک کنند چون دوست عزیز ما آقای دنیا مالی ورزش را متحول خواهد کرد و روی پاک بودن او قسم می‌خورم. افرادی که به وزارتخانه آمدند و ورزش را به خاک کشیدند ولی ایشان چنین تفکری ندارد و ورزش کشور جزو ۱۰ کشور برتر جهان می‌شود.

## ریزودرشت از فوتبال مشهد

بهنام بهروز

### یکه تازی مشهدی‌ها

هفته سوم مسابقات فوتبال لیگ برتر بزرگسالان استان در حالی به پایان رسید که در گروه اول مشهدی‌ها یک‌تاز هستند و در گروه دوم شهرستانی‌ها. در مهم‌ترین بازی‌های هفته سوم پیام توس با یک گل از سد عالی حرف‌های گذشت، دهداری و گاز سرخس به تساوی بدون گل رسیدند، امید نیشابور با دو گل مغلوب شهناز مشهد شد، مهدیار نیشابور با نتیجه ۳ بر ۲ به سرایش مشهد باخت و نگین سناباد هم برابر ضیغمی قوچان به تساوی بدون گل دست‌یافت.

### دومین شکست فردوسی

در هفته دوم رقابت‌های لیگ دسته دوم کشور، سه‌شنبه اول آبان، نماینده مشهد در خانه به مصاف نماینده استان خوزستان رفت. دیداری که اولین تقابل خانگی تیم تازه تأسیس مشهدی بود. تیم فردوسی ثامن در تقابل با استقلال زیدون خوزستان در ورزشگاه ثامن در یک روز ابری که کمتر از ۲۰ نفر هم در ورزشگاه حضور داشتند با دو گل مغلوب شد تا میزبانی هم چاره سازش نباشد. زیدون هفته اول مقابل آریان همدان با یک گل به برتری رسیده بود و فردوسی در رشت مغلوب سپیدرود شده بود.

### ۱۵ آبان، زمان برگزاری مجمع



مجمع انتخاباتی هیات فوتبال استان خراسان رضوی پس از کش و قوس‌های فراوان، قرار است سه‌شنبه ۱۵ آبان برگزار شود و با پیشنهاد سازمان بازرسی استان و موافقت فدراسیون فوتبال، نامزدهای جمع‌شده ثبت‌نام اول و دوم در انتخابات حضور پیدا می‌کنند. در دروازه اول، محسن ترکی، جعفر قدیری، محمود قربانبار و محمدرضا رضوی راد نفراتی بودند که تایید صلاحیت شدند و بعد از آنکه فدراسیون فوتبال تجدید ثبت‌نام را اعلام کرد، چهار نامزد اول حاضر نشدند پای کار بیایند و این کار را تخلف دانستند. با وجود این، ۱۵ نفر برای ریاست هیات فوتبال ثبت‌نام کردند که از میان آن‌ها محمد مهدی آخوندی، حسین پروانه، مرتضی صادقی، حمیدرضا طاهری، ناصرالدین گرامی، خلیل موسوی، مرتضی مرادی و فاطمه شریف هشت نامزدی بودند که تایید صلاحیت شدند. حالا باید دید اعضای مجمع، کدام نامزد را در ۱۵ آبان انتخاب می‌کنند.

### برد شیرین شاگردان سخن سنج

تیم فوتبال عالی حرفه‌ای بابک مشهد در هفته سوم لیگ برتر جوانان کشور موفق به ثبت یک پیروزی مقتدرانه شد. نماینده استان با ۴ گل سپاهان را در هم کوبید تا به یک برد شیرین دست پیدا کند. در پایان هفته سوم مسابقات، تیم عالی حرفه‌ای با هفت امتیاز صدرنشین است.

### روزهای تلخ فرش آرا

فرش آرا، نماینده مشهد در لیگ برتر فوتسال در سیرجان زمین گیر شد. شاگردان احمد شفیعی در حالی ۳ بر ۱ بازی را به میزبان واگذار کردند که پس از عقب افتادن از حریف، با گل سعید سروری به بازی برگشتند، اما طولی نکشید که گل‌های دوم و سوم گهر زمین به ثمر رسید. فرش آرا با این شکست شش امتیازی ماند تا در پله سیزدهم جدول چهارده تیمی باشد.

## این تیم استقلال نیست!

دیدار هفته دوازدهم استقلالی‌ها بازمه با یکی از تیم‌های گردن کلفت لیگ برتر یعنی گل گهر سیرجان است که این تیم هم فعلاً در رده هفتم جدول و چندین پله از استقلال بالاتر است. مروری بر ادامه مسابقات تیم استقلال مشخص می‌کند که آبی‌های تهرانی پس از گل گهر سیرجان باید مقابل آلومینیوم اراک در هفته سیزدهم، چادر ملو اردکان در هفته چهاردهم و در هفته پایانی مقابل سپاهان اصفهان به میدان بروند. دیدار هفته هفتم و هشتم لیگ نخبگان آسیا در بهمن ماه هم به ترتیب مقابل الشرطه عراق و الریان قطر می‌تواند این تونل وحشت را با پایانی وحشتناک‌تر برای استقلالی‌ها به انتظار بنشیند. ناگفته نماند سرمربی آفریقایی جنوبی تیم استقلال شاید حالا خود را در سخت‌ترین چالش سال‌های اخیرش می‌بیند تا در دو جین رقابت داخلی و خارجی با تیم تحت امرش - که همه آن‌ها به شدت بیمار توصیف می‌کنند - باید توقعات میلیون‌ها طرفدار تیم استقرار را برآورده کند.

پیش رو به نظر برسد. اما این تیم هم که در بازی آخر خود موفق شد ملوان رده چهارمی جدول را با نتیجه یک بر یک متوقف کند با وجود وضعیت نامشخص نیمکت سرمربیگری اش قطعاً انگیزه‌های زیادی برای مقابله با استقلال خواهد داشت. حریف بعدی استقلالی‌ها پس از مس رفسنجان تیم پاختاکور تاشکند است که در چهارچوب هفته پنجم لیگ نخبگان آسیا احتمالاً در ورزشگاهی خارج از ایران به مصاف استقلال خواهد رفت. بلافاصله پس از این دیدار طرف یک هفته استقلال باید مقابل الاهلی عربستان به میدان برود که این بازی هم خارج از خانه و در زمین الاهلی برگزار می‌شود. اما این پایان تونل وحشت استقلال نخواهد بود چرا که این تیم باید در دیدار بعدی در هفته یازدهم مقابل فولاد خوزستان آن هم در اهواز به مصاف شاگردان یحیی گل محمدی برود که این روزها در جدول رده‌بندی لیگ برتر در رده پنجم قرار دارند و شرایط خوبی را با چهار برد و سه مساوی پشت سر گذاشته‌اند.

مروری بر دیدارهای پیش روی تیم استقلال در هفته‌های آینده لیگ برتر و آسیا وضعیت سنگین بازی‌های آبی پوشان تهرانی را مشخص‌تر می‌کند. شاگردان پیستوسو موسی‌مانه که در دیدار آخر خود مقابل خیبر خرم‌آباد بازمه مثل دیدار هفته قبل از آن برابر ذوب‌آهن، با سه گل خورده زمین بازی را ترک کرده و تن به شکستی سنگین دادند پنجشنبه هفته جاری در ابتدای ۱۲ مسابقه سنگین پیش رو ظرف ۲ ماه وارد تونل وحشت خواهند شد. بازیکنان استقلال این هفته و روز پنجشنبه ابتدا باید در تهران به مصاف تراکتور بروند و این در حالی است که استقلال بازی هایش را در ورزشگاه شهر قدس برگزار می‌کند نه در ورزشگاه خانگی اش استادبوم آزادی. پس از آن استقلال باید به ریاض برود و مقابل تیم گردن کلفت الهلال عربستان در هفته چهارم مسابقات لیگ نخبگان آسیا قرار بگیرد. مصاف با مس رفسنجان تیم رده چهاردهم جدول رده‌بندی لیگ برتر در چارچوب دیدار معوق از هفته چهارم شاید تنها استراحتگاه استقلال در هفته‌های



شوخی‌های جنسی و بی‌مزه تمامی ندارد

## هجوم جوکر به اخلاق

است به شکل عجیبی از کلیدواژه‌ها یا موقعیت‌ها و کنش‌های دوپهلو استفاده می‌شود که مخاطب به دنبال دلیل خندیدن‌ها یا واکنش‌های شرکت‌کننده‌های دیگر است. همچنین به شکل عیان و بی‌پرده‌ای از واژگانی استفاده می‌شود که در حالت عادی خلاف عرف محسوب می‌شود.

شوخی‌های جنسی، سخنان مبهم و لوده بازی‌هایی که با رد کردن همه مرزها بازهم نتوانسته است مخاطبش را بخنداند و عجیب است که این میزان از شوخی‌هایی که شاید مردها در دور همی‌های خوددارند حالا به راحتی در مقابل دیدگان همه قرار داده شده است.

که علی‌رغم همه محدودیت‌هایی که می‌دانیم وجود دارد توانستند فضای مفرح و خنده بیشتری برای مخاطب رقم بزنند.

«جوکر» آقایان اما علی‌رغم شکستن همه مرزها و خط قرمزها باز هم نتوانست اتفاق جذابی شکل دهد. شاید بخشی از این ماجرا به نبود نویسنده‌های طنزپرداز خلاق برگردد. «جوکی» در بخش آقایان واکنش‌های تند و تیزی هم دریافت کرد که به انتقاد از این مجموعه پرداختند.

در مقطعی هم با چالش‌هایی از طرف ساترا مواجه شد اما این مجموعه در قسمت‌های اخیر دوباره واکنش برانگیز شده است. در این قسمت‌ها که مربوط به جوکر آقایان

برنامه جدید جوکر با انتقاد همراه شده است. فصل اول «جوکر» اتفاق تازه، خلاق و مفرحی در برنامه‌سازی بود. اگرچه که مدل این برنامه کپی یک برنامه جهانی بود اما به خوبی توانست فضای تازه‌ای را در میان رئالیتی شوها باز کند و بدیع باشد.

احسان علیخانی نیز خود را به عنوان کارگردانی جسور برای تجربه‌های نو تثبیت کرد. فصل جدید اما از ابتدای پخش نتوانست همان موفقیت را تکرار کند. شوخی‌های بخش مردان بی‌مزه و با لودگی همراه شد و شرکت‌کننده‌ها هم چهره‌هایی بودند که در اغلب برنامه‌ها حضور داشتند. همه موفقیت این فصل را می‌توان به زنان اختصاص داد

سفر نامه (قسمت اول)

رشتخوار بیست و چهارم مهر ۱۴۰۳



سید حسن حسینی

صبح ساعت چهار و نیم به سمت رشتخوار حرکت کردیم و نزدیک هشت رسیدیم.

رشتخوار مرکب از دو واژه رَش، به معنای تپه و پشته (دهخدا، ذیل «رَش»)، و خوار، به معنای پست و کم ارتفاع (همان، ذیل «خوار»)، و در مجموع به معنای زمینی با تپه‌های کم ارتفاع باشد.

وضع جغرافیایی محل شهر نیز مؤید این احتمال است، زیرا شهر در دشتی واقع است که تپه‌های کم ارتفاع آن را احاطه کرده‌اند. ولی نمی‌دانم چرا اصرار داشتند که آنجا به خورشید و آفتاب و فروغ آن نسبت دهند.

آثار باستانی شهرستان رشتخوار حاکی از قدمت آبادانی و سکونتگاه‌های شهری در این منطقه است، از جمله تپه‌ها و محوطه‌هایی که در فهرست آثار ملی نیز به ثبت رسیده‌اند. مسجد جامع کهن حاشیه جنوبی شهر رشتخوار هم مؤیدی است بر اینکه در حواشی آن شهری وجود داشته. تنها سند تعیین قدمت بنای این مسجد سبک معماری است، که مربوط به دوره حکومت سلجوقیان بر خراسان می‌تواند باشد.

پیشینه، شهر کنونی رشتخوار از اوایل دوره قاجار (حک: ۱۲۱۰-۱۳۴۴ (۱۳۰۴ ش)) فراتر نمی‌رود. آنجا را ساخته امین خان بیگ قزاقی، عموی محمدخان قزاقی، حاکم تربت حیدریه (حک: ۱۲۳۱-۱۲۴۸)، دانسته‌اند (ص ۲۰۸). آن سال، جمعیت رشتخوار حدود ۱۵۰۰ تن بوده است. اما رشتخوار امروز نزدیک ده هزار نفر جمعیت، ۲۰۴ هکتار محدوده خدماتی ۱۰۴۹ هکتار حریم ۲۲/۵ میلیارد تومان بودجه مصوب دارد که تا چهل میلیارد هم تحقیقش پیش بینی می‌شود.

عمده محصولات اینجا زعفران است و پسته و آب از چاهایی تحصیل می‌شود به عمق، گاه تا ۲۲۰ متر، شهرداری برای آبیاری فضای سبز دو حلقه چاه دارد و سرانه را که می‌پرسیم شهردار پس کلی حساب و کتاب دستی و ذهنی دوازده متر اعلام می‌کند.

ساختمان شهرداری با قدمتی پنجاه ساله بسیار فرسوده و نامناسب است. اتاق شهردار را مانند پیرزنی که از ک بزرگ کرده باشند نقاشی و با گلدان‌هایی از گل مصنوعی با گل‌ها و شاخه‌های درشت تزئین کرده‌اند. به شهردار می‌گویم حداقل به جای این‌ها گل طبیعی بگذارید که قبول می‌کند.

شهردار، جوانی برومند و تحصیل کرده در رشته‌های مختلف مهندسی و مالی است. و داماد یکی از معنوبین شهر و کارمند شهرداری است، که پس چند دوره شهردار بودن در شهرهای مختلف و من جمله رشتخوار، اکنون هم معاون داماد خود در اینجاست.

رئیس شورا مردی است فرهنگی بازنشسته و از خانواده‌ای بزرگ، و بسیار خوش صحبت و مبادی آداب. اطلاعات بسیار وسیعی از منطقه دارد. شش دوره عضو شورا و یک دوره شهردار بوده، متواضع و خوش‌سروزیان است، می‌گوید حتی روزه زانه نیز گاهی می‌خواند.

معضل عمده شهر را ازدواج‌های نامناسب مثل ازدواج دختر هشت‌ساله با مردی سی‌ساله به دلیل فقر مادی و فرهنگی و طلاق‌های فراوان پس از ازدواج می‌داند. و امیدوار است با راه افتادن کارخانه‌های فولاد و رونق اشتغال معضلات اجتماعی هم کمتر شوند.

و با خوشحالی از کمتر شدن معتادان در مهر و موم‌های اخیر سخن می‌گوید. کار در معادن سنگ آهن سنگان هم یکی از زمینه‌های امید به آینده بهتر است.

تاثیر موسیقی و فیلم بر افکار و رفتار شهروندان



تماشای فیلم‌های خشن و شنیدن موسیقی‌های غمگین ممکن است در لحظه حس خوبی به ما بدهد، اما آیا واقعا این آثار می‌توانند ما را به سمت بیماری‌های روانی سوق دهند؟ دکتر فرید فدائی، روانپزشک، به این پرسش پاسخ می‌دهد و تأثیرات عمیق این آثار هنری بر احساسات و رفتارهای ما را بررسی می‌کند.

امروزه، بسیاری از افراد روزهای خود را با آهنگ‌های ملایم و غمناک، یا سریال‌ها و فیلم‌هایی با درون‌مایه‌های تراژیک سپری می‌کنند. این گرایش به محتواهای غمگین و تراژیک می‌تواند به‌عنوان راهی برای تسکین دردهای درونی به نظر برسد، اما دکتر فرید فدائی، روانپزشک، معتقد است که ممکن است کسانی که خلق و خوی افسرده‌تری دارند، بیشتر به‌سوی موسیقی‌ها و نمایش‌های محزون گرایش پیدا کنند. او می‌گوید: «البته همیشه هم نمی‌توان به‌راحتی علت و معلول را در این میان پیدا کرد، زیرا تأثیرات محیط بیرونی و آنچه از درون و ذهن فرد سرچشمه می‌گیرد، درهم‌تنیده‌اند و بر احساسات و حالات افراد تأثیر می‌گذارند.»

او همچنین به تأثیرات محیطی بر جسم اشاره می‌کند و توضیح می‌دهد که چگونه تغییرات ساده محیط می‌تواند بر واکنش‌های جسمانی اثر بگذارد. برای نمونه، حضور در اتاقی به رنگ آبی روشن باعث ایجاد احساس آرامش و کاهش ضربان قلب می‌شود، در حالی که بودن در اتاقی با رنگ سرخ می‌تواند احساس برانگیختگی و افزایش ضربان قلب را به دنبال داشته باشد. به این ترتیب، می‌توان گفت که نوع محتوا و محیط اطراف نیز به شکل نامحسوسی می‌تواند بر حالات روانی و جسمانی فرد اثر بگذارد.

تاثیر موسیقی و هنر بر سلامت روان از نگاه ابن سینا تا امروز

فدائی در ادامه به بررسی اثرات موسیقی و هنرهای نمایشی بر سلامت روان و جسم انسان پرداخته و با اشاره به حکایتی معروف از ابن سینا، به اهمیت تاریخی شناخت ایرانیان از تأثیرات موسیقی اشاره می‌کند. فدائی می‌گوید: «در ادبیات عامه ایران نقل است که ابن سینا به‌طور ناشناس با کاروانی سفر می‌کرد. یک شب که همه در خواب بودند، زنگوله‌هایی را که بر گردن شتران آویزان بود، به ترتیب خاصی قرارداد. فردا صبح، شتران آهسته‌تر از معمول حرکت می‌کردند و کاروانیان نیز احساس کسالت و خستگی داشتند. شب که فرارسید، ابن سینا زنگوله‌ها را به ترتیب جدیدی بر گردن شتران آویزان کرد. فردا، شتران با سرعت بیشتر

نبیند. وضعیت مشابهی در مورد فیلم‌های با مضمون پرخشگری وجود دارد. مشاهده این فیلم‌ها در افراد مستعد سبب آشکار شدن پرخشگری آنان می‌شود و میزان جرایم پرخشگرانه را در جامعه افزایش می‌دهد.» فدائی همچنین به تأثیرات مثبت موسیقی و آثار هنری نشاط‌آور اشاره می‌کند و می‌افزاید: «در مقابل، موسیقی نشاط‌انگیز سبب احساس شادمانی در شنونده می‌شود و با تغییرات مثبت فیزیولوژیک همراه است. سرورهای گروهی احساس مشترک بین شنوندگان پدید می‌آورد و در کودکان سبب آموختن نظم و هماهنگی نیز می‌شود.»

او به نقش طنز در آثار هنری نیز می‌پردازد و به چارلز چاپلین، نابغه عالم سینما، به‌عنوان مثالی برجسته اشاره می‌کند و می‌گوید: «یکی از کسانی که از طنز و شوخی برای پرداختن به مسایل و معضلات انسانی به بهترین وجه بهره گرفته است، نابغه عالم سینما چارلز چاپلین می‌باشد. او زنج‌های انسانی را با کاربرد طنز به صورتی بیان کرده است که قابل دیدن باشد و بیننده در عین آنکه لبخندی بر لب دارد، از موضوعات ناخوشایند آگاه می‌شود و تمایل به همراهی برای رفع موضوعاتی چون جنگ، فقر، بیکاری و تبعیض پیدا می‌کند. پس از آنکه فیلم‌های صامت جای خود را به فیلم‌های ناطق داد، چارلز چاپلین از آهنگ‌ها و ترانه‌ها برای رساندن احساسات و عواطف بهره گرفت.» فدائی تأکید می‌کند که شناخت این تأثیرات و مدیریت آن‌ها می‌تواند به بهبود سلامت روانی جامعه کمک کند و بهره‌گیری از هنر و موسیقی به‌عنوان ابزارهای روان‌درمانی را به‌عنوان گامی مؤثر در جهت ارتقای سلامت روان عمومی توصیه می‌کند.

حرکت می‌کردند و کاروانیان نیز احساس شوق داشتند. در صدر کشف علت این تغییرات برآمدند که ابن سینا خود را معرفی کرد و گفت این دگرگونی در خلق و رفتار کاروانیان و شتران وابسته به تغییر در صدای زنگوله‌ها بود. این داستان، آگاهی عموم را از تأثیر موسیقی بر جسم و روان انسان بیان می‌کند.» این متخصص اعصاب و روان بایان این حکایت، به توضیح نقش علمی موسیقی در روان‌پزشکی امروز می‌پردازد و می‌افزاید: «امروزه نیز به‌صورت علمی از موسیقی برای درمان مشکلات بیماران استفاده می‌شود و موسیقی درمانی جایگاه ویژه‌ای در توانبخشی بیماران اعصاب و روان دارد. موسیقی می‌تواند برای تسکین، آرامش و بهبود خلق و خود بیمار اثر مؤثر باشد و به بهبود فرایندهای ذهنی و جسمی کمک کند.»

**تاثیر فیلم‌های خشن و آمیز بر روان انسان**  
فدائی در ادامه، به وضعیت مشابهی در مورد نمایش‌ها، فیلم‌های سینمایی و مجموعه‌های تلویزیونی اشاره می‌کند و معتقد است: «این آثار هنری نه تنها بر روحیه بینندگان اثر می‌گذارند، بلکه خود از جو موجود در جامعه الهام می‌گیرند و تغذیه می‌شوند. این یک چرخه پویاست که در آن هنر و جامعه بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند و به‌صورت متقابل از هم اثر می‌پذیرند.» او توضیح می‌دهد که چگونه قرار گرفتن مداوم در معرض موسیقی و نمایش‌های غم‌انگیز می‌تواند بر ادراک و گرفتن طولانی در معرض نمایش‌ها و فیلم‌های غم‌انگیز، سبب می‌شود دستگاه عصبی نیز در محرک‌های موجود در محیط، فقط در جستجوی مضامین محزون باشد و در امور گوناگون جز جنبه‌های غم‌انگیز را

عرصه فرهنگ و سلاح فرهنگی



سید معین امامی میبیدی

عرصه فرهنگ عرصه فکر و اندیشه است، عرصه اعتقاد و گرایش است، عرصه جلوه‌گری انواع مکاتب حق و باطل است، بنابراین بازسازی فرهنگی نیز به معنای مبارزه با اندیشه‌های باطل، برداشتهای نادرست، گرایش‌های شیطانی، روش‌های غلط و مکاتب انحرافی و جایگزینی حق و صواب است. پیدا است که چنین مبارزه‌ای، بازور سلاح‌های سرد و گرم و به کارگیری تکنولوژی پیشرفته و بسیج نیروهای فیزیکی میسر نیست. اگر مردم دنیا دست‌به‌دست هم دهند و مدرن‌ترین تکنولوژی را بکار گیرند تا یک فکر غلط را از ذهن یک فرد بزایند نخواهند توانست. این مبارزه سلاح دیگری نیاز دارد. در این عرصه تنها سلاح مؤثر علم است. فقط با منطق صحیح است که می‌توان غلط را نابود ساخت، نه با زور و یا شعار. البته شعار و زور نیز

هر یک در جای خود مؤثر است و باید از آن استفاده نمود اما میدان اندیشه و فرهنگ، میدان منطق و علم است، عقل باید تجلی کند، فکر باید بکار افتد، حقایق باید روشن شود تا دشمن فرهنگی مغلوب گردد. پس باید با سلاح منطق و استدلال، با سلاح تفکر و تحقیق، با سلاح دانش و علم مجهز شویم تا بتوانیم در دنیای اندیشه‌های متضاد و مکاتب متقابل، حق را از باطل، سره را از ناسره جدا نموده هر یک را به جای خود نشانیم. این وظیفه ماست، این نبرد اگرچه مثل نبرد نظامی درگیری مشهود و محسوس ندارد، انسان تماشاگر صحنه‌ای که هزاران کشته و زخمی در آن باشد نیست، ولی اهمیت آن به مراتب بیش از نبردهای نظامی است، و آثار مطلوب یا نامطلوب آن در درازمدت گسترده‌تر عمیق‌تر از آثار نبردهای نظامی است. باید اعتراف کرد که این حقیقت در گذشته آنچنان که می‌بایست شناخته‌نشده و هم‌اکنون نیز آن گونه که درخور و شایسته آن است مورد توجه نیست. در مبارزه نظامی معمولاً دشمن کاملاً شناخته می‌شود قیافه و

جهت‌گیری اش مشخص است. انسان می‌بیند گلوله و بمب و موشک از چه سوئی می‌آید و چه سوئی را هدف قرار می‌دهد. به‌راحتی نوع سلاح بکار رفته را می‌توان تشخیص داد، اما در مبارزه فرهنگی این گونه نیست. نه دشمن به‌راحتی قابل شناخت است و نه عرصه‌ی مورد هجوم وی و مزارع سلاح بکار رفته. چه بسا در زیر ماسک دلسوزی برای اسلام سال‌ها و شاید قرن‌ها فعالیت کند و زیرپوشش آن، ضربه‌های کاری بر پیکر آن وارد سازد. چنان وانمود کند که از دل سوختگان اسلام و دل‌باختگان این مکتب است، حتی کارهای به‌ظاهر خوب و ریاکاری‌های نسبتاً چشمگیری نیز در این زمینه انجام دهد ولی در لابلای همین کارها زهر خود را به پیکر این فرهنگ تزریق نماید به‌طوری که اکثر مردم و گاهی همه آن‌ها جز نوادری نهمند که این خوراک فرهنگی حاوی چه زهر خطرناکی است، و چه بسا چهره پرفریب و ریاکی دشمن آن قدر زیرکانه گریم شده باشد که مردم آن را به‌عنوان کسی که لیاقت رهبری فرهنگی دارد بپذیرند.



### یادداشت

## بهشت موعود (۱)

جواد ظفر امیلی

غالب انسان‌ها زنده ماندن و حیات در این دنیا را منتهای آمل خود دانسته و دوست دارند هرگز روی مرگ را نبینند و علی‌رغم سختی، مشقت و دشواری‌های فراوان زندگی، خواهان حیاتی جاودان می‌باشند و بقای خود را با همه کشمکش‌ها و شرایط متلاطم مشتاقانه آرزو می‌کنند اما کیست که آرزوی رسیدن به بهشت موعود نباشد و نخواهد پس از مرگ در محلی رویایی و عاری از هرگونه زشتی و پلیدی بنام فردوس برین مستقر شود و به آن جایگاه افسانه‌ای که در همه مکاتب دینی وعده‌اش داده شده و در زمره آمل همه پیروان می‌باشد نرسد. هر چند منکران آخرت این وعده را توهم پنداشته (آن را وعده سرخرمن تلقی می‌کنند) اما قلباً طالب آن هستند. به هر حال حیاتی مجدد از نوع ابدی و در سرای بهشت شنیدن لذت بخش و تصور سرشار از لطف است. جایی که از غم، درد، دروغ، تهمت، حرص، حسد و ریا خبری نیست و توطئه، دسیسه، خیانت و فریب وجود خارجی ندارد و همه ساکنان در آرامش و سلم و صفا زندگی می‌کنند جایی که سرشار از امنیت و آرامش است این چنین موقعیت و مکان و شرایطی را همه موجودات طالبند و آرزوی این چنین رویایی را در سر می‌پروراند اما هیچ کس نمی‌داند که سرانجام به باغ و گلشن و بوستان الهی راه خواهد یافت یا نه، هر چند معتقدانش برای نیل به وقوعش مجدانه تلاش می‌کنند ولی در این مسیر بعضی راه را گم کرده و وعده‌ای بهشت را محل امیال نفسانی تصور می‌نمایند و کثیری هم سوداگران به مساله نظر می‌کنند و قصد و غرضشان خدا نیست بلکه خدا را وسیله‌ای قرار می‌دهند تا به جنت راه یابند.

عمر زاهد همه طی شد به تمنای بهشت  
اونداست که در ترک تمنا است بهشت

به اعتقاد نگارنده خداوند بهشت را وسیله‌ای قرار داده است تا انسان به طمع آن به تکامل و تعالی برسد و اگر این پاداش در نظر گرفته نمی‌شد، ظلم و جنایت و وحشیگری به اوج خود می‌رسید و خوبی و زیبایی و نیکوکاری رونقی نداشت و اگر همه چیز به این دنیایی که پایانش مرگ و نیستی است ختم می‌شد، انگیزه‌های الهی و نیت‌های پاک به حداقل می‌رسید و اوضاع به‌طور حیرت‌انگیزی اسفناک می‌گردید. اما خداوند بهشت را به‌منابه دام برای جلوگیری از طغیان بشر عصیان‌گر نهاده است تا بادی ماهر و خوبی‌ها تکثیر شود و در پرتو این وعده و وعید الهی است که شخصیت انسان‌ها در رابطه با آخرت شکل می‌گیرد بنا به سخن گهربار حضرت علی (ع) خداجویان به سه گروه تقسیم می‌شوند.

دسته اول افرادی هستند که از ترس جهنم پرستش خدای را انتخاب می‌کنند و این‌ها بردگانند.

دسته دوم آن‌هایی هستند که به طمع بهشت، پرستیدن خالق را پیشه می‌کنند و اینان تاجرانند

گروه سوم کسانی هستند که خدا را به خاطر عظمت و جلال و جمال و جبروت و رحمتش بدون هیچ‌گونه توقعی می‌پرستند و این‌ها آزادگانند. همان شیوه‌ای که حکیمان و عاشقان به تبعیت از امام عارفان حضرت علی (ع) برگزیده‌اند و از درگاه پاک ربوبی وصال به حق و هم‌نشینی با حضرت دوست را مسالت می‌کنند و دوری از حضرت احدیت سوزنده‌تر و تلخ‌تر از جهنم می‌دانند.

ربی صبرت علی عذابک فکیف صبرت علی فراقک

نعیم خلد چه باشد وصال دوست را مسالت می‌کنند

که حیف باشد از او غیر او تمنای (حافظ)



## با حضور بازیگران مطرح و داستانی جذاب آماده شد

# قهوه پدري روی ميز مهران مدیری



مهران مدیری با سریال جدید «قهوه پدري» به شبکه نمایش خانگی بازمی‌گردد؛ سریالی کمدی اجتماعی با حضور بازیگران مطرح و داستانی جذاب. مهران مدیری، یکی از برجسته‌ترین کارگردانان و بازیگران طنز ایران، با سریال جدیدی به نام «قهوه پدري» به شبکه نمایش خانگی بازمی‌گردد. این سریال که در ابتدا با نام «پدر قهوه» معرفی شده بود، پس از تغییر نام، آماده پخش شده است و اولین قسمت آن در تاریخ دوشنبه، ۱۴ آبان به صورت اختصاصی از پلتفرم فیلم نت منتشر خواهد شد. با توجه به پخش قسمت اول در این روز، انتظار می‌رود که قسمت‌های بعدی نیز به صورت هفتگی و هر دوشنبه منتشر شوند.

### داستان سریال قهوه پدري

قهوه پدري داستان خانواده‌ای را روایت می‌کند که واردات قهوه به ایران را آغاز می‌کنند و در این مسیر به موفقیت بزرگی دست می‌یابند، به گونه‌ای که به «پدر قهوه ایران» ملقب می‌شوند. این سریال کمدی که در ادامه آثار قبلی مدیری مانند «هیولا» و «دراکولا» به مسایل اجتماعی و فسادهای اقتصادی می‌پردازد، انتظار می‌رود که ترکیبی از طنز و نقد اجتماعی را به بینندگان ارائه دهد.

### بازیگران و عوامل سریال

در سریال قهوه پدري، مهران مدیری نقش اصلی را ایفا می‌کند. در کنار او، بازیگران مطرحی چون ژاله صامتی، سام درخشانی، ملیسا زاکری و سپیده

بیگلری حضور دارند. ترکیب این بازیگران، با توجه به تجربه و توانمندی‌های آنها، انتظار می‌رود فضایی جذاب و دیدنی را برای مخاطبان ایجاد کند. این سریال توسط مهران مدیری طراحی و کارگردانی شده و جواد فرحانی تهیه‌کنندگی آن را بر عهده دارد. امیر برادران نیز به عنوان نویسنده، داستان این سریال را نگارش کرده است. این تیم قدرتمند، نویدبخش یک سریال با کیفیت و پرمخاطب است که به زودی طرفداران زیادی پیدا خواهد کرد.

**مهران مدیری و فعالیت‌هایش در شبکه نمایش خانگی**

مهران مدیری در سال‌های اخیر یکی از چهره‌های

## آشنایی با گروه سوزن‌دوزی‌های آس گل خراسان

علی ارباب



است. مثل عروسک‌های سنتی نشتیفان که با چوب و پارچه و دقیقاً طبق همان الگوی قدیمی ساخته شده. این عروسک‌ها سفیر گلدوزی‌های ما هستند. اسم این دو عروسک گل بیبی و گل محمد هستند. داستان پشت این دو شخصیت هم این است که هر دو آسیادبان‌های نشتیفان بودند. گل بیبی کمک دست گل محمد در آرد کردن گندم‌ها بوده است. در نشتیفان مردم برای تحویل گرفتن آردها از شهرها و روستاهای اطراف می‌آمدند و آرد تحویل می‌گرفت و به خونه می‌بردند. من خوشحالم که از این اسم این سازه استفاده کردم چون تمام جریان احیای گلدوزی و سوزن‌دوزی از همین سازه آغاز شد و همین سازه باعث شد که شهر ما توریستی بشود و ما به فکر این بیفتیم که اون هنر قدیمی سوزن‌دوزی را که روی پرده‌های قدیمی بود کاربردی کنیم. در واقع هنر رو به روی محصولاتی آوردیم که برای مردم مصرف دارند. نه صرفاً روی

پرده‌های قدیمی. از ما حمایت مالی نمی‌شود و همه چیز در گروه ما خود کفا بوده. در طول سه سال اخیر علیرغم درخواست‌های متعدد همچنان وامی از طرف صنایع دستی دریافت نکردیم و مجبور شدم برای پابرجا ماندن کار از حقوق خودم استفاده کنم. من معلم مقطع ابتدایی هستم و تمام تلاش من این است که گروه ما شناخته شود. گروه سوزن‌دوزی ما از سی نفر تشکیل شده که به صورت مداوم فعالیت می‌کنند. من می‌گویم که این خانم‌ها زنان سرپرست خانواده‌اند بلکه می‌گویم زنان نجات‌بخش خانواده‌اند.

## تربیت فرزندان؛ سرمایه‌گذاری برای آینده جامعه



پدرام خسروشاهی

آینده جلوگیری کند و نسلی سالم، آگاه و توانمند را برای ساختن جامعه‌ای پویا و پیشرو به ارمان آورد. در تربیت فرزند، توجه به ابعاد مختلف رشد شامل شناختی، عاطفی، اجتماعی و اخلاقی ضروری است. فرزندان باید در محیطی پرورش یابند که احترام به دیگران، همکاری، مسئولیت‌پذیری و حل مسائل اجتماعی را بیاموزند. این ارزش‌ها به آنها کمک می‌کند در بزرگسالی با دیگران بهتر ارتباط برقرار کنند و در مواجهه با چالش‌های زندگی عملکرد بهتری داشته باشند. نقش والدین در تربیت فرزندان نه تنها در شکل‌دهی به شخصیت فردی بلکه

در ایجاد هویت فرهنگی و اجتماعی نسل آینده نیز حیاتی است. فرزندان که از والدینی با الگوی‌های مثبت تربیتی برخوردارند، احتمال بیشتری دارد که به افراد موفق و مسئول در جامعه تبدیل شوند و تأثیر مثبتی بر اطرافیان خود بگذارند. این افراد با روحیه همکاری و احترام به قوانین و حقوق دیگران می‌توانند به بهبود کیفیت زندگی و امنیت جامعه کمک کنند. بنابراین، سرمایه‌گذاری در آموزش و تربیت فرزندان از همان کودکی، اقدامی ضروری برای ایجاد جامعه‌ای سالم و پایدار است.

تربیت فرزندان از مهم‌ترین وظایف والدین و یکی از اساسی‌ترین پایه‌های توسعه و پیشرفت هر جامعه است. فرزندان امروز، به عنوان نسل آینده‌ساز، تأثیرات عمیقی بر ابعاد مختلف فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی جامعه خواهند داشت. سرمایه‌گذاری در تربیت صحیح فرزندان می‌تواند از بسیاری از آسیب‌های اجتماعی و روانی در

# اینترنیٹ بانک ملل

National Bank Internet



ملل همه جا  
همراه شماست



چرم ملل  
Mashad Leather  
[www.mashadleather.com](http://www.mashadleather.com)  
#mashadleatherco

زیبایی ایرانی، ایرانیان زیبا