



• 12 December . 2024    هفتۀ نامہ ورزشی و هنری • سال نہم • شمارہ ۴۳۱ • صفحہ ۸۰۰۰ • تومان  
• Telegram.me/Nakhostnewsir    پنجشنبہ ۲۲ آذر ۱۴۰۳ • ۱۰ جمادی الثانی ۱۴۴۶



۷ بازگشت کیمیایی با «خانگی کشی»



۳ تعجب ز اپنی ما از کار کردن ملی پوشان



۲ دعوت چهار بازیکن به اردوی واترپلو



بازیکن مشہدی تئسی روی میز در روسیہ

۲

طرح ملی مسابقات ورزش های روزانه کلید خورد

۳

دیداری خیر بہ برای کمک بہ خانوادہ های کارگران معدن جو

آشتی فوتبالی بہ نفع طبیسی!

۴



«گیلہ پیر مرد»

۵









## آیا میزان ضربان قلب ورزشکاران در حین استراحت پایین تر از افراد عادی است؟

سید بهنام حسینی زهرانی  
کارشناس ارشد تربیت بدنی و ورزش

ورزشکاران رشته‌های ورزشی مقاومتی معمولاً دارای ضربان قلب پایین‌تری در حین استراحت به نسبت سایر افراد هستند. میزان ضربان قلب را معمولاً بر اساس تعداد آن‌ها در هر دقیقه (bpm) محاسبه می‌کنند. میزان ضربان قلب استراحتی شما در بهترین حالت زمانی اندازه‌گیری می‌شود که شما نشسته باشید و یا دراز کشیده باشید، چرا که در چنین شرایطی در وضعیتی آرام قرار دارید.

میانگین مناسب ضربان قلب حین استراحت معمولاً چیزی بین ۶۰ الی ۸۰ عدد در هر دقیقه محسوب می‌شود. اما میزان ضربان قلب استراحت برخی از ورزشکاران به میزان ۳۰ الی ۴۰ عدد در هر دقیقه نیز می‌رسد.

اگر شما یک ورزشکار حرفه‌ای هستید و یا به صورت مرتب ورزش می‌کنید، ضربان قلب استراحت پایین معمولاً چیزی نیست که بخواهید به خاطر آن نگران باشید، مگر این که حس سرگیجه، خستگی و یا بیماری را تجربه کنید.

در حقیقت پایین بودن میزان ضربان قلب استراحت در ورزشکاران معمولاً نشانه این است که آن‌ها در وضعیت جسمی خوبی قرار دارند.

در صورتی که میزان ضربان قلب ورزشکاران در حین استراحت را با سایر افراد عادی مقایسه کنیم متوجه کمتر بودن آن خواهیم شد.

یک ورزشکار جوان و سالم ممکن است ضربان قلب ۳۰ الی ۴۰ عدد در هر دقیقه را حین استراحت داشته باشد.

شاید دلیل این موضوع این باشد که تمرین و ورزش عضله قلب در افراد را قوی‌تر می‌کند. فعالیت بدنی به قلب این امکان را می‌دهد تا میزان بیشتری خون را در هر پمپاژ خود به اعضای بدن برساند.

همچنین اکسیژن بیشتری نیز به عضلات خواهد رسید. این بدان معنا است که

به نسبت فردی که اهل ورزش و تحرک بدنی نیست، قلب یک ورزشکار در هر دقیقه ضربان کمتری را خواهد داشت.

با این حال میزان ضربان قلب یک ورزشکار در حین انجام ورزش و فعالیت بدنی ممکن است به ۱۸۰ الی ۲۰۰ عدد در هر دقیقه نیز برسد. ضربان قلب در زمان استراحت برای افراد مختلف از جمله ورزشکاران متغیر است. فاکتورهای خاصی وجود دارند که می‌توانند بر روی مقدار آن تأثیر بگذارند. از جمله این فاکتورها می‌توان به موارد زیر اشاره داشت:

- سن
- سطح آمادگی بدنی
- میزان فعالیت بدنی
- دمای هوا (در روزهای گرم و یا شرجی، ممکن است ضربان قلب افزایش یابد)
- احساسات (استرس، آشفتگی و هیجان می‌توانند ضربان قلب را بالا ببرند)

## تعجب‌زاینده‌ها از کار کردن بازیکنان تیم ملی

علی عبداحد



عکس: مهلا شجاعی رستگار

روحیه جدی و پرصلابت و همراه با خنده شیرینی که همیشه بر چهره دارد موید اراده قوی و منزلتی خاص و پرافتخار است که می‌تواند باعث فخر اهالی بسکتبال با ویلچر و ورزش کشور و حتی فراتر از آسیا و جهان باشد. با این ورزشکار با اخلاق و مربی ملی و قهرمان دوست‌داشتنی و پرافتخار بسکتبال با ویلچر هم کلام می‌شویم. می‌گوید: رضا نامی هستم متولد ۱۳۵۵ مشهد و متاهل، دارای ۳ فرزند. از ده سالگی بسکتبال را زیر نظر شادروان حبیب زینال محاسبی شروع کردم و در طول زندگی ورزشی‌ام به هر درجه‌ای رسیدم با هدایت و حمایت زنده‌یاد مرحوم حبیب محاسبی بوده است. به روایت از رضا نامی، در سال ۱۳۷۰ عضو تیم بسکتبال با ویلچر مجموعه شهید فیاض بخش می‌شود و همان سال قهرمان کشور می‌شوند. در سال ۱۳۷۶ توسط شادروان حبیب محاسبی به عضویت تیم ملی نوجوانان و هم‌زمان تیم ملی بزرگسالان انتخاب و به مسابقات جهانی مکزیک اعزام می‌شود. در سال ۱۳۸۰ در مسابقات قهرمانی بزرگسالان آسیا در ژاپن همراه تیم ملی در سکوی سوم آسیا می‌ایستد. رضا نامی که با تلاش و تمرینات مستمر به چهره‌ای صاحب‌نام و ارزنده در تیم ملی معرفی شده بود، در سال ۲۰۰۵ با تیم ملی ایران قهرمان کاپ آسیا می‌شود و نیز در سال ۲۰۰۶ در مسابقات پارا آسیایی مالزی با زهم در سکوی قهرمانی می‌ایستد. وی در سال ۲۰۰۷ در مسابقات انتخابی پارالمپیک ۲۰۰۸ پکن در استرالیا به مقام دوم آسیا رسیدند و به همراه سه تیم دیگر به پکن اعزام شدند و به خاطر بازی نکردن مقابل آمریکا مدت ۴ سال از مسابقات بین‌المللی محروم می‌شوند. رضا نامی ادامه می‌دهد بعد از محرومیت ۴ ساله، در سال ۲۰۱۴ با تیم ملی عازم مسابقات قهرمانی جهان در کره جنوبی شدیم که من کاپیتان تیم ملی ایران بودم و اعضای تیم با

## بر فراز سبد

آقایان چه اصراری به تیم داری دارید؟!  
باز هم در خوش بازیکنان خراسانی  
و مشهدی شاغل در تیم‌های لیگ برتر؟!  
علی عبد احد



سید مهدی جعفری بازیکن خوش تکنیک مشهدی که در تیم مهگل البرز و در لیگ برتر بسکتبال بازی می‌کند، بازهم ستاره دیدار بین تیم‌های مهگل البرز و پایش پارت شاهرود در هفته دهم لیگ برتر شد، سید مهدی جعفری بود با کسب ۲۱ امتیاز و ۷ ریباند (توپ‌گیری) و سه پاس گل، شایستگی‌های خود را در جدول مسابقات به ثبت رساند. خطاب به آقایان مسوول ورزش و مسوول تیم آسمان ولایت آیا واقعا نخواستید ببینید و یا بشنوید که چه بازیکنان ارزشمند و ملی‌پوشی در مشهد و خراسان بودند که اگر جذب می‌کردید، حداقل با چهره‌ای افسرده نظاره گرده‌های پایین تنها نماینده بسکتبال خراسان رضوی در جدول نبودید؟! در آینده خطاب به مدیرکل ورزش و جوانان استان و مدیرعامل تیم آسمان ولایت و نیز سرپرست هیات بسکتبال استان خواهیم نوشت که این تیم که در مکان نهم و یا ...

جدول ۱۲ تیمی لیگ برتر به دور خود می‌چرخد؟! با هیچ توجیهی در شان نام خراسان رضوی و نیز آسمان ولایت و یا نام پرافتخار رعد پنداف نیست؟! واقعا اگر توان حضور حرفه‌ای ندارید چه اصراری دارید به تیم داری آن‌هم در لیگ برتر کشور؟! آقایان آیا نونهالان قهرمان خراسانی برای ارتقا و آینده خود همین تیم پایین جدولی را می‌خواهند الگو قرار دهند و به آن برسند؟! هشدار می‌دهیم: شما آقایان خواسته و یا ناخواسته و با افکاری غیرحرفه‌ای و غیر تخصصی در تیم داری، هیچ انگیزه‌ای به نسل آینده نمی‌دهید و فقط اصرار به پر کردن تقویم کاریتان دارید!!

## دختران نوجوان فرش مشهد در جمع مدعیان



مرحله یک هشتم لیگ بسکتبال نوجوانان کشور (پلی آف) پیگیری شد و دختران فرش مشهد توانستند با شایستگی مقابل تیم میزبان خود، جای رفا لهیجان (در مجموع امتیازات ۲ دیدار انجام شده) به پیروزی برسند و به جمع ۸ تیم برتر راه یابند (دختران فرش مشهد در دیدار نخست مقابل میزبان نتیجه ۶۷ بر ۶۱ واگذار کرد و در دیدار دوم توانست ۵۴ بر ۴۱ از سد جای رفا لهیجان بگذرد و در مجموع امتیازات فرش مشهد ۱۱۵ بر ۱۰۸ پیروز مرحله پلی آف شدند)

## طرح ملی مسابقات ورزش‌های روزانه کلید خورد

مجید خروشی



انجام شد. وی خاطر نشان کرد: مسابقات ملی ورزش‌های روزانه از پایین‌ترین سطح در تمام ایستگاه‌های ورزش‌های روزانه کشور آغاز و پس از انتخاب تیم‌های برتر در سطح منطقه، شهرستان‌ها، استان‌ها و در نهایت در سطح قهرمانی کشور عملیاتی خواهد شد.

مسوول انجمن گردشگری فدراسیون ورزش‌های همگانی بایان این مطلب گفت: نشست هماهنگی و تدوین نظامنامه برگزاری اولین دوره مسابقات ملی ورزش‌های روزانه کشور با حضور علی خلیلی رییس فدراسیون ورزش‌های همگانی، شهرام علم‌نایب رییس فدراسیون، مرضی شهری رییس انجمن ورزش‌های روزانه و امیر یگانه دبیر انجمن ورزش‌های روزانه برگزار شد. مهدی اشرف زاده افزود: در این جلسه آخرین هماهنگی‌های لازم جهت ابلاغ و اجرایی شدن این رویداد ملی که برای اولین بار در تاریخ ورزش کشور صورت می‌گیرد

## چوخه مستقل، هویت بخشی فرهنگ ملی و آیین پهلوانی در دنیا

حسین فیضی

دیدار تحول‌گرای دکتر عظیمی راد نماینده مردم مشهد و کلات در مجلس شورای اسلامی بادنیا مالی وزیر ورزش و جوانان که به صدور دستور تاسیس انجمن مستقل کشتی باچوخه منجر شد اکنون به مرحله اجرایی رسیده است که این آیین پهلوانی با رویکرد تلفیق آیینی سنتی و کلاسیک با استانداردهای جهانی و قانونمند به عنوان مقوله ارزشمند از استان‌های خراسان رضوی، شمالی و جنوبی بصورت ملی در سراسر کشور و نهایتاً در دنیای ورزش گسترش یابد آنچه که مسلم است اجرایی شدن این درخواست اساطیری و فرهنگی نیازمند تصمیم افراد کاملاً آشنا به کشتی باچوخه است. تأکید بر اجرای قوانین مکتوب از سوی مسوولان اجرایی در جهت ارتقا بخشی کشتی باچوخه به درجات بالاتر ملی و بین‌المللی قطعی و نیازمند خرد جمعی و اتخاذ تصمیم برای خم کردن قانون

است زیرا مجریان بدون اختیار هستند. در چنین شرایطی که هدف بالاتر از قوا نین پیش بینی شده است شایسته و میرم می‌باشد نمایندگان دلسوز مردم استانهای فوق الذکر بخرد و تصمیم جمعی و اهتمام منحصر به فرد متمم را چاره کار نمایند تا فرجه‌ای فراهم شود در جهت نیل به اهداف تا این مهم فرهنگی ورزشی و میراث کهن مردم خطه پهلوان پرور خراسان دست خوش تصمیمات کارشناسان قانونمدار محض و نا آشنا به ارزشها و ظرفیت‌های بالای کشتی باچوخه قرار نگیرند تا در حصول نتایج، تسریع و تصمیمات متخذه فقط به قوانین کلی ورزش کشور خلاصه نگردد. بی تردید دستور وزیر ورزش و جوانان بر اساس توصیه‌های رهبر معظم انقلاب، برای اعتلاء و ترویج بخشی از فرهنگ اصیل ایران اسلامی است که پایان خوش آن را اهتمام جدی دلسوختگان آشنا به این ورزش سنتی رقم می‌زند تا از سر درگمی کشتی باچوخه جلو گیری و صعود به دنیای ورزش پهلوانی ختم شود

# سر نوشت گاریدو در دستان هوادار متمول پرسپولیس!



پدرام خسروشاهی



وضعیت پرسپولیس هر چند بحرانی نشده، اما این روزهای آن چندان بی شباهت به وضعیت پیش از بحران نیست و در این راستا اتفاقاتی رخ می دهد که هدایت هوادار متمول را در پشت صحنه دارد و همین موضوع رضا درویش را هم در موقعیت سختی قرار داده است.

پرسپولیس در تمام این سال ها، تیمی نبوده که با یک باخت و دو باخت وارد بحران شود. حتی در سخت ترین روزها هواداران سرخپوش از تیم شان حمایت کرده اند. با باخت های گابریل کالدرون در شروع فصل یا با باخت های برانکو ایوانکوویچ و یحیی گل محمدی در آسیا که در نهایت حاصل این اعتماد آن ها برای پرسپولیس قهرمانی به دنبال داشت و صعود به دو فینال آسیا.

این روزها وضعیت پرسپولیس عجیب به نظر می رسد. هوادارانی که صبر و تحمل بالایی داشتند، با باخت مقابل نساجی مازنداران شعار «حیا کن، رها کن» سر می دهند. آن هم پس از برد مهم و البته سخت پرسپولیس مقابل الشرطه عراق در لیگ نخبران آسیا که نحوه رسیدن به این پیروزی لحظه آخری، به نوعی دراماتیک بود. این اتفاق البته شاید ارتباط چندانی به صبر هواداران سرخپوش نداشته باشد و به نظر می رسد هدایت شده از جانب لیدرهایی است که متمم هوادار متمول هستند!

پرسپولیس چند سالی است که مشکلات مالی اش را با یک هوادار متمول حل و فصل می کند. موضوعی که بسیاری از تیم ها نیز به آن اشاره می کنند که اگر پرسپولیس سقف بودجه را رعایت می کند، به این دلیل است که یک هوادار متمول خارج از بودجه باشگاه بازیکنان را راضی نگه می دارد تا با پرسپولیس قرارداد امضا کنند. حتی بخشی از پاداش های بازیکنان در طول فصل توسط این هوادار متمول و البته از طریق یک لیدر که گویا جزوی از کادر تیم هم شده است، پرداخت می شود. پرسپولیس از ابتدای فصل برای انتخاب سرمربی و حضور در نقل و انتقالات دچار مشکل بود. در همان مقطع مربیان مختلفی به باشگاه پرسپولیس معرفی می شدند که طبیعتاً سبک متفاوت آن ها نشان می دهد که تصمیم عقلانی و فنی پشت مذاکره باشگاه با مربیان نیست که اگر بود، یک

## ریزودرشت از فوتبال مشهد

بهنام بهرود

### وفاق عمومی با بازی خیر خواهانه فوتبال منتخب ملی و منتخب خراسان رضوی



عکس: سعید جلیل حسینی/تهران

استاندار خراسان رضوی در دیدار با اعضای ستاد برگزاری بازی خیر خواهانه فوتبال منتخب ملی و منتخب خراسان رضوی گفت: روند کار خیلی خوب پیش رفته است این نشان می دهد در هر کجا کاری که خواهیم انجام شود با استفاده انرژی و پتانسیل های موجود کارهای می توانیم اجرا کنیم. دکتر مظفری ادامه داد: این انسجام معنای خودش را در ورزش و در تدارک برای برگزاری این بازی خیریه نشان داد. آنچه که تاکنون از آن غفلت کردیم همین ظرفیت هاست و باید نشاط و شادابی را رو به جلو ببریم. وی تاکید کرد: برداشت من این است که برگزاری این مسابقه می تواند نقطه آغاز و شروع حرکت های بعدی باشد و ورزش استان را به جایگاه اصلی خودش برگرداند. مظفری بیان کرد: حادثه معدن طبس حادثه بسیار تلخی بود که برگزاری این بازی برای همیاری به خانواده آنها می تواند نقطه آغازی برای همکاری و همیاری های بیشتر به ویژه در حوزه ورزش باشد.

### لیگ دسته سوم

در ایستگاه پنجم لیگ دسته سوم فوتبال کشور، شریعت نوین که در مشهد میزبان جالانگس بود، توانست حریفش را ۳ بر صفر از پیش رو بردارد. تیم آوانا، دیگر نماینده مشهد که به خارج از خانه رفته بود، موفق شد برابر میزبانش، کیان سام بابل، با نتیجه پرگل ۴ بر صفر به برتری برسد. بدین ترتیب در جدول آوانا ۹ امتیازی و شریعت نوین، شش امتیازی شدند.

دو تیم برتر گروه های سه گانه، به مرحله بعد صعود می کنند و تیم های نهم تا دوازدهم هر گروه هم محکوم به سقوط خواهند بود.

### شکست عالی حرفه ای

هفته هشتم لیگ برتر فوتبال جوانان کشور با شکست نماینده مشهد به پایان رسید. تیم فوتبال جوانان عالی حرفه ای مشهد که در رتبه دوم جدول این رقابت ها قرار داشت، در بازی با تراکتور، تیم سوم جدول، تن به شکست ۲ بر ۱ داد تا جای دو تیم در جدول عوض شود. ذوب آهن اصفهان صدرنشین این گروه از رقابت هاست.

### شکستی دیگر برای فردوسی

تیم فوتبال فردوسی نهمین تیم مشهد در چارچوب رقابت های هفته ششم، در دیداری خارج از خانه مقابل مقابل آریان ملایر، با یک گل بازی را واگذار کردند.

### دوشکست برای فوتسال

هفته چهارم لیگ دسته اول فوتسال کشور با شکست هردو نماینده استان به پایان رسید. در این روز تیم های تیپ ۳۷۷ نازجا و جنگی مشهد به ترتیب مهمان و میزبان تیم های فولاد بوتیای کرمان و عرشیان شهرقدس بودند که ماحصل هردو بازی برای تیم های مشهدی باخت بود. تیم نازجا که از دو هفته نخست بازی های پیروزی خارج از خانه و یک مساوی داخل خانه به دست آورده بود، در کرمان با نتیجه ۵ بر ۲ بازی را به حریفش واگذار کرد. هم زمان با این بازی، در مشهد تیم جنگی که صدرنشین گروه خود است، به تیم تک امتیازی عرشیان شهرقدس باخت تا ضمن متزلزل کردن صدرنشینی خود، جدول این گروه را هم پیچیده کند.

این حاشیه ها را کنار بگذاریم. افشین پیروانی به نوعی حضور فعال هوادار متمول در این تیم را تایید می کند. اینکه پرسپولیس با کمک های او نتیجه می گیرد و حالا اگر مشکل و حاشیه ای هم هست، باید نادیده گرفته شود. اما جالب اینکه پرسپولیس گاهی حتی نقل و انتقالات هم تحت تاثیر تصمیمات این هوادار متمول قرار می گیرد که در این خصوص هم تابناک در گزارشی با عنوان «گاریدو با دلالت ها هدایت می شود؟» به اتفاقات عجیب در نقل و انتقالات تیم اشاره کرد. هر چند موضوع فقط به اینجا باز نمی گردد و عصبانیت هوادار متمول از سرمربی اسپانیایی تیم به اتفاقات دیگری ربط پیدا می کند. تغییرات گاریدو در کادرفنی تیمش، اولین اختلاف نظری بود که میان هوادار متمول و سرمربی پرسپولیس به وجود آمد. وساطت ها برای بازگشت یک عضو سابق کادرفنی تیم به نیمکت سرخپوشان، نتیجه نداد و گاریدو تصمیمش تغییری نکرد. از همین رو اولین جرعه برای روشن شدن یک آتش زده شد. با این حال هوادار متمول مترصد یک فرصت بوده تا حاشیه ها را برای بیرون راندن گاریدو آغاز کند که هر چند هنوز موفق به انجام این کار نشده، با این حال بخشی از مسیر را پیموده است. اینکه گفته می شود کنار گذاشتن سرش رفیعی از ترکیب تیم در چند بازی هم عملی برای اختلاف میان هوادار متمول با کادرفنی فعلی شده، موضوعی جالب توجه و البته قابل تأمل به نظر می رسد؛ اینکه در پرسپولیس چه خبر است که یک هوادار هر چند متمول به خود اجازه می دهد در ریزترین مسایل دخالت و اعمال نظر کند.

کمبته فنی تشکیل می شد و با توجه به سبک تاکتیکی تیم، گزینه هایی با همان سبک به باشگاه معرفی می شد. همین مساله باعث شده بود که دخالت هایی خارج از باشگاه برای انتخاب سرمربی صورت بگیرد که تابناک نیز در گزارشی با عنوان «چند بازیکن پرسپولیس حامی و همراه پروژه های دلالی» اشاره ای به این اتفاق داشت. موضوع از این قرار است که پرسپولیس به دلیل مشکلات مالی اش، متوسل به هوادار متمول می شود. همین هوادار متمول نیز در ازای کمک به پرسپولیس توقعاتی دارد که شاید بخشی از این توقعات دخالت در برخی تصمیم های مهم باشگاه باشد. از جمله انتخاب سرمربی که منجر به ارتباط با او می شود و همچنین انتخاب برخی بازیکنان که در نتیجه این توقع ایجاد می شود که آن ها همیشه در ترکیب تیم حضور داشته باشند. موضوع دخالت هوادار متمول در پرسپولیس هم مساله ای نیست که از سوی این باشگاه و اعضای کادر تیم تکذیب شود. به طور مثال اول آذر ماه و پس از دیدار پرسپولیس و مس سونگون در جام حذفی وقتی افشین پیروانی مقابل رسانه ها قرار گرفت و با سؤالی در رابطه با شایعات ارتباط فروش رفیعی با هوادار متمول و دخالت او در ترکیب تیم مواجه شد، گفت: «او ۴۰ سال کنار تیم است. زمان خودمان، وقتی می خواستیم به خارج برویم، پول نداشتیم این هوادار کمک می کرد. دستش هم درد نکند. در این ۸ سال ۱۴ قهرمانی آوردیم. اگر به هر طریقی دخالت می کند، دستش درد نکند! اینکه بازیکن را به هوادار متمول ربط بدهیم، درست نیست. پرسپولیس تیم بزرگی است و باید

## دیداری خیریه برای کمک به خانواده های کارگران معدن جو آشتی فوتبالی به نفع طبس



که نگاه ویژه ای به مقوله ورزش دارد و همچنین شهردار تهران و حبیب کاشانی مدیرعامل سابق پرسپولیس در تلاشند عواید بلیت فروشی، پخش تلویزیونی و سایر موارد این مسابقه را در اسرع وقت به دست خانواده بازماندگان حادثه تلخ معدن طبس برسانند.

شهرداری تهران و به ابتکار خداداد عزیزی قرار است ساعت ۱۵ و ۳۰ دقیقه ۲۵ آذر ماه در ورزشگاه امام رضا (ع) برگزار شود. در کنار چهره هایی همچون علی دایی، خداداد عزیزی، حمید استیلی، محمد خاکپور و علیرضا نیکبخت واحدی اسطوره هایی مانند علی پروین و حسن روشن نیز این نفرات را همراهی خواهند کرد. ضمن اینکه برای بالا بردن کیفیت بازی از ستاره هایی که عضو تیم ۹۸ هم نبودند، مثل شکوری، سراج، هالالی، لطیفی، برومند و... هم دعوت به عمل آمده تا در سفر به مشهد تیم فوتبال ۹۸ را همراهی نمایند. لازم به ذکر است استاندار جدید خراسان رضوی

### مهیاری صالحی

در دیداری خیریه برای کمک به خانواده های کارگران حادثه دیده معدن طبس ستاره های سابق و چهره های دوست داشتنی تیم ملی فوتبال ۹۸ در مشهد پا به توپ خواهند شد. بازیکنان پیشکسوت محبوبی همچون علی دایی، خداداد عزیزی، حمید استیلی و علیرضا نیکبخت واحدی از جمله اعضای تیم ملی فوتبال ۹۸ هستند که در ورزشگاه امام رضا مشهد رود روی تیم فوتبال منتخب خراسان به میدان خواهند رفت. این دیدار به همت استانداری خراسان رضوی و





## مهران مدیری به جشنواره حقیقت می آید «گیله پیر مرد»

روابط عمومی: کیانا باقری، مدیر تدارکات: محمد رافع، امور فنی: فریدون مهربان، کوروش علی آبادی.

مستند «گیله پیر مرد» با حضور جمعی از هنرمندان، عوامل فیلم و مخاطبان، ساعت ۲۱ جمعه ۲۳ آذر در سالن ۴ پردیس سینمایی چارسو به نمایش درمی آید.

هجدهمین جشنواره بین المللی فیلم مستند ایران «سینما حقیقت» با دبیری محمد حمیدی مقدم که از ۱۸ آذر آغاز شده، تا بیست و پنجم این ماه ادامه دارد.

کوروش افشار پناه، ناصر زراعتی، بهاره رهنما و کیانوش عیاری از دیگر چهره‌های حاضر در مستند «گیله پیر مرد» با نام کامل «گیله پیر مرد؛ گزارش نامشخص از وضع نامشخص» هستند.

دیگر عوامل این فیلم عبارتند از: مدیر فیلمبرداری: پارسا مهر آوری، تدوینگر: محمدرضا افسوشین، پژوهش، آرشیو و نویسنده گفتار متن: علی رستگار، مجری طرح: رضا باقری، دستیار تهیه کننده: ملینا هواکمیان، مدیر تولید: نگار مالیا، دستیار کارگردان: مینا باقری، صدابردار: محمد منفرد، اصلاح رنگ و نور: محمد آسا، طراح پوستر: سحر رستگار، مدیر

۱۳۸۶ برمی گردد که کاظمی نقش جناب سرهنگ و پدر کاراکتر عباس (مهران مدیری) را بازی می کرد. تازه ترین همکاری مدیری و کاظمی هم سر بال «قهوه پدری» است که مدیری بازیگر و کارگردان آن است و کاظمی هم یکی از نقش های این اثر شبکه نمایش خانگی را بازی می کند. «ما همه باهم هستیم» به کارگردانی کمال تبریزی، دیگر فیلمی است که نام مهران مدیری وارد شیر کاظمی در میان بازیگران آن به چشم می خورد.

علی مصفا، سروش صحت، علیرضا خمسه، شهلا اعتدالی، همایون اسعدیان، امیر شهاب رضویان،

مستند «گیله پیر مرد» به کارگردانی علی رستگار در هجدهمین جشنواره بین المللی سینما حقیقت به نمایش درمی آید.

این فیلم به تهیه کنندگی میلاد باقری که به شخصیت وزندگی اردشیر کاظمی باز یگر سینما و تلویزیون می پردازد، اکران ویژه ای در مهم ترین جشنواره فیلم های مستند ایران خواهد داشت.

یکی از نکات قابل اشاره درباره «گیله پیر مرد» حضور مهران مدیری در این فیلم و تجدید دیدار و خاطره بازی او با اردشیر کاظمی است. شیرین ترین همکاری این دو به فیلم «دایره رنگی» (پربسا بخت آور) و سال



سفرنامه

### کدکن (۱)

سید حسن حسینی

ای جلوه طراوت و شادابی و شکوه/هان! ای بهشت خاطر، ای زادگاه من!  
این شعر استادنا، دکتر محمدرضا شفیعی کدکنی که توسط، شهردار، خوش سلیقه، کدکن با تصویر زیبایی از استاد بریکی از دیوارهای راهرو، شهرداری نصب گردیده بیانگر کدکن، زیبا و تکریم بزرگان آنجاست.  
اما وجه تسمیه کدکن؛ ترکیبی از دو واژه (کد) و (کن) به معانی زیر نقل شده؛

- ۱- کد به معانی خانه و تخت و همچنین جاومحل و مقام و کن به معنی معدن و بزرگ است.
- ۲- کد به معنای بزرگ و کن مخفف کان به معنای مکان و بطور کلی جای بزرگان.
- ۳- شاید هم ریشه کد، کت باشد: کت. کنت. = قنات کن. هم. برگرفته از کندن می تواند باشد.  
آنچه مسلم است کدکن دارای قدمت و معرفتی است سترگ با اندیشمندان بزرگ که: شیخ فریدالدین عطار نیشابوری، از پیشینیان و استاد تمام ادبیات دانشگاه تهران دکتر شفیعی کدکنی از معاصران و مشاهیر آنانند.  
اما کدکن امروز که از سال ۱۳۷۶ شهر شده نزدیک پنج هزار نفر جمعیت، ۱۱۶ هکتار محدوده خدماتی و ۳۲۰ هکتار حریم و ۱۳ میلیارد تومان بودجه مصوب دارد.  
شهردار مردی است کاربلد از اهالی قاسم آباد وزن که دو هفته پیش، به اتفاق اعضای شورای شهر خدمت استاد شفیعی کدکنی در کتابخانه ایشان رسیده اند. استاد منزل زادگاهش را، در کدکن به شهرداری بخشیده و قبول کرده که هشت ملک مسیر دسترسی به آنجا را با هزینه او خریداری و ملکی را که در مشهد دارد بفروشد و پول آن در آنجا فرهنگسرا و کتابخانه ای مناسب احداث نمایند.  
از استاد خواسته اند که برایش مراسم گرامی داشتی در کدکن برگزار کنند که به شدت مخالفت کرده، به نظر اگراهش در هم نشینی با برخی لشکریان و کشورهای و تواضع های مغرورانه برخی از آنان باشد که معمول این گونه مراسم در شهرستانهاست.

امیدوارم کار گروهی فرهنگی، اجتماعی که برای راهبری موضوع تشکیل شده، بتواند کار را به سرانجامی نیکو برساند. بیشترین نگرانی که استاد نیز اعلام کرده مخالفت یکی از بنی اعمام خود اوست، که ملکی در مسیر دارد و راضی به صلح نیست.

علاوه بر این شهردار و اعضای شورای شهر موفق شده اند که یکی از متمولین کدکنی که آهن فروشی بزرگ در مشهد است را تشویق و ترغیب نمایند مجموعه آبی استاندارد را احداث نماید که ظرف پنج ماه نزدیک هفتاد درصد پیشرفت فیزیکی داشته، رتیم به بازدید و خدقوتی و تشکر، از آنجا بردمان به بازدید پروژه دیگری که در جنب آرامگاه پدر عطار، در زمینی مناسب، قرار است مجموعه ای گردشگری و فرهنگی را بنیان نهند.  
سپس میدان عطار و باغ مزار و امام زاده در حال بازسازی را می بینم که آجر کارش شاعر بود و از همان بالای داربست یکی از اشعارش را با احساس برایمان خواند که تشویقش کردیم. و او به کارش که بند کشی آجرها بود ادامه داد.  
متولی باغ مزار، و امام زاده که از کارکنان میراث فرهنگی بود با سماجت درخواست اعتبار داشت برای اتمام پروژه که حواله اش دادم به مدیرکل و معاونان میراث فرهنگی استان ولی او پندارش این بود که من می توانم کمکی بکنم.  
ادامه دارد

## عکاسی با عشق آغاز می شود و مسیری است برای عرصه هنر در بازار کسب و کار

مجید خروشی

هنر عکاسی عشقی فراموش نشدنی و تنیده شده در دید و نگاه عکاس است و با ظهور تکنولوژی خللی در این جهت ایجاد نمی شود.  
از طریق عکاسی کردن می توان رویدادها و لحظه ها را ثبت کرد. عکاسی را می توان هم به عنوان یک شغل و هم به عنوان یک کار هنری در نظر گرفت و هم به عنوان یک اثر محتوایی از آن یاد کرد.  
در همین رابطه گفت وگویی انجام دادیم با رییس اتحادیه عکاسان و فیلم برداران و تولیدکنندگان عکس مشهد مقدس که با هم می خوانیم. علی منصور زاده می گوید: از بچگی عاشق عکاسی و فیلمبرداری شدم و با توجه به علاقه ای که داشتم، فیلم ها و تصاویر اکران شده را از دید و نگاه و زاویه دوربین نگاه می کردم. وی درباره این سوال که عکاسی شغل است یا کار هنری می گوید: عکاسی هنری ماندگار است که با عشق و علاقه آغاز و در ادامه مسیر میتوان بعنوان یک حرفه کاری به آن نگاه کرد. وی درباره نقش هنر عکاسی در تولید محتوا گفت: در واقع یکی از جذاب ترین و مؤثرترین روش ها در ارائه محتوا به مخاطب، تولید محتوای تصویری است. مخصوصا در ایران که سرانه مطالعه پایین است تصویر در جذب مخاطب و درک بهتر محتوا، کمک زیادی می کند. منصور زاده درباره جایگاه هنر عکاسی خراسان رضوی در کشور تصریح کرد: مشهد مقدس اولین شهری در کشور است که مجوز استفاده از هلی شات برای تصویربرداری در اماکن سبز، باغ تالارها و مجالس را به هنرجویان و همکاران توسط اتحادیه زیر نظر اداره کل امنیتی استانداری صادر می کند و می توان گفت در هنر عکاسی در جایگاه دوم کشور قرار داریم و در واقع هنر عکاسی با توجه به شهر زبانی بودن مشهد، رونق و توسعه بیشتری دارد. وی از ۹۱۰ واحد صنفی عکاسی در مشهد مقدس خبر داد و اظهار داشت: برای همین تعداد واحد صنفی، عکاس متخصص و کاربلد با تجربه در مشهد فعالیت می کنند که بسیار خوششوند کننده است. منصور زاده در ادامه به تکنولوژی و عکاسی در گذشته و حال اشاره و



عکس: مهلا شجاعی رستگار

می گوید: عکاسی با دوربین های آنالوگ بعلا نمایان شدن بعد از ظهور و چاپ بود؛ چالش های خودش را داشت باید دقت عمل حرفه ای در تنظیمات دوربین می داشتیم و عکاس بسیار حرفه ای و از سرعت العمل بالایی در انتخاب دقیق تنظیمات عکاسی در شرایط آب و هوایی برخوردار بود. اما با ورود دوربین های دیجیتال برخی از همکاران احساس بیکاری به آنان دست داد در حالی که هنر عکاسی تمام شدنی نیست و تخصص و مهارت حرف اول را خواهد زد و این ابزارها نشان داد که زاویه دید و هنر عکاس با ظهور تکنولوژی مکمل هم می باشند. وی درباره اهمیت آموزش هنر عکاسی با گوشی همراه خاطرنشان کرد: با توجه به پیشرفت تکنولوژی و قدم گذاشتن به بازار روز عکاسی و تجهیز وسایل در تلفن همراه به دوربین های پیشرفته ضروری دانستند که همکاران در دنیای هنر عکاسی همگام با تکنولوژی پیش رود و در جهت آموزش و به روز شدن پیش قدم شود و راهکارهای ویژه آموزش و استفاده از ابزارهای روز را برای ثبت محتوا برای شهروندان و کاربران فراهم کند به هر حال هنر عکاسی هم همانند سایر علوم باید به روزرسانی شود. رییس اتحادیه عکاسان و فیلم برداران و

تولیدکنندگان عکس مشهد مقدس در ادامه به چالش ها و نگرانی هایی در راستای هنر عکاسی اشاره و تاکید کرد: برخی از سازمان ها و ارگان ها به این صنف ورود کرده اند و تصاویری را به نام بیومتریک برای مدارک شناسایی (کارت ملی، گذرنامه و...) که غیر حرفه ای و بعضا با چالش ها، ناراضی ها و نگرانی هایی بین شهروندان روبرو شده است انجام می دهند که امیدواریم تمهیداتی اتخاذ شود که هنر عکاسی در همه زمینه ها به اهل و متخصص آن سپرده شود و حتی برخی از مالکان تالارها با اجبار کردن به مشتری از فیلم برداران غیر حرفه ای و غیر مجاز استفاده می کنند و گاهی با استفاده از تکنولوژی ضعف ها و کاستی ها را پوشش می دهند که این امر باعث شکایات مردمی شده است و اگر کاربر بدون مجوز باشد، اتحادیه هیچ رسیدگی نمی تواند انجام دهد، امیدواریم این امر به خانواده عکاسان سپرده شود تا شهروندان و مخاطبان پایگاهی امن برای پاسخگویی به کاستی ها داشته باشند همکاران ما با گذراندن دوره ها و آزمون فنی و تاییدیه اداره محترم اماکن مجوز عکاسی و فیلم برداری از اتحادیه دریافت می کنند و در برابر هنر و اثری که خلق می کنند مسوولیت پذیری دارند.

### واکنش وزیر ارشاد به احیای سینمای اجتماعی

## بی مهری با محتوای سالم



منظر مصرف کننده متضرر خواهند شد.  
وزیر ارشاد و فرهنگ اسلامی یادآور شد: همان طور که گفته شده تا حدودی شاهد یک شرایطی در حوزه سینما بوده ایم که سینمای گیشه پسند به نحو عام تر و سینمای کمدی نه چندان قابل دفاع به شکل خاص مورد اقبال قرار گرفته است، البته این به معنای این نیست که این بخش حذف شوند؛ طبعاً سینمای گیشه پسند و سینمای عامه پسند و حتی کمدی، بالاخره بخشی از نیازها و مصرف اجتماعی ما هستند و حتماً باید مورد توجه قرار گیرند.  
اما همان طور که اشاره شد، به محاق رفتن برخی بخش های دیگر هم به ضرر سینما و مصرف کنندگان خواهد بود.  
وی درباره این که برنامه «اکنون» که بازخورد خوبی هم در جامعه داشت اما گویا مخالفت هایی با آن صورت گرفته است، چقدر نیاز است در بخش خصوصی و سینمای خانگی تولیداتی داشته باشیم تا جامعه

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی گفت: سینمای گیشه پسند و سینمای عامه پسند و حتی کمدی، بالاخره بخشی از نیازها و مصرف اجتماعی ما هستند و حتماً باید مورد توجه قرار گیرند. اما به محاق رفتن برخی بخش های دیگر مانند ژانر اجتماعی هم به ضرر سینما و هم مصرف کنندگان خواهد بود.  
سیدعباس صالحی، درباره این که گفته می شود سینمای اجتماعی به محاق رفته و اهمیتی به این نوع سینما داده نمی شود، وزارت ارشاد در دولت چهاردهم چه تصمیمی برای بازگشت ژانر اجتماعی دارد، گفت: ما باید بتوانیم از کل حوزه های هنری مان به کمک هنر به طور عام و سینما به طور خاص یک و پترین جامعی داشته باشیم، زیرا مصرف کنندگان در حوزه فرهنگ و هنر سلیقه های مختلفی دارند و نیازهای اجتماعی نیز متنوع است. اگر یک بخش حالت رشد کاریکاتوری داشته باشد طبیعتاً بخش های دیگر هم از نظر اقتصادی و هم از نظر هنری و هم از

بافهنگ و ادب آشنایی بیشتری پیدا کند، عنوان کرد: ما باید تلاش کنیم تا حرکت هایی که می توانند محتوای سالم را به جامعه ارائه دهند، مورد تقویت قرار گیرند به ویژه در حوزه هایی که می توانند مصرف فرهنگی و کیفی را به جامعه منتقل کنند و پاره ای از مصارف مبتذل را کاهش دهند.  
برنامه هایی از این قبیل می توانند کمک کننده باشند. هر چه این برنامه ها مورد بی مهری یا کم مهری قرار بگیرند، در حوزه تولید محتوا به ضرر ما خواهد بود.



## سفری از کاس تا پارس

مجید خروشی



عکس: مهلا شجاعی روستگار

سفر با دوچرخه سبکی از زندگی و سفری از درون به بیرون است. گفت و گویی کردیم با دوچرخه سوار که ورزش را از کوهنوردی آغاز و در سن ۵۶ سالگی رکاب زنی را شروع و ماجراجویی و ایرانگردی با دوچرخه را استارت زد. جمله و کیلی می گوید: همیشه در نظر داشتم که سفری از دریا به دریا (شمال به جنوب) داشته باشم تا اینکه این ایده در حدود ۴۰ روز پیش به اجرا درآمد، سفری بانام از کاس تا پارس و با شعار نجات یوز ایرانی و فوک خزری همچنین در جهت حمایت از بحران آب این سفر از بندرانزلی شروع شد و بعد عبور از شهر رشت، قزوین، تهران، قم، کاشان، اصفهان، شیراز در پوشهر در طی ۳۵ روز به پایان رسید. وی درباره خاطرات و چالش های دوچرخه سوار می گوید: وقتی با دوچرخه سفر می کنی مسیر به آرامی از برابری می گذرد می گذری از میان رودخانه، جنگل و یا کوه هایی که گذر از آن ها تحمل و توان می خواهد، چالشی با خودت و شناختی از توانایی خودت و آن قدر صیقل می خوری که با طبیعت یکی شوی، سفر با دوچرخه روزها دیگر تکراری نیستند، و کیلی از آغاز روی آوردن به سفر با دوچرخه گفت: سال ۹۷ طبق پیشنهاد حمید خسروچردی (ایرانگردی-جهانگرد) قرار شد گروهی از هم رکابان از مشهد تا بندرانزلی رکاب بزنند. شعار برنامه «دنیای زیبای مادنیای عاری از زباله» بود و هرکسی در طی سفر می توانست از گروه جدا و یا به گروه ملحق شود. این برنامه ۸ شهریور شروع شد و ۱۳ نفر بودند. در بندرانزلی به ۶ نفر رسیدیم و در ادامه مسیر در اردبیل به ۳ نفر رسیدیم که در پایان من، خانم کامرانیان و آقای محور تا همدان ادامه دادیم. در این برنامه ۲۳۰۰ کیلومتر در طی ۳۵ روز رکاب زدیم. در بهمن همان سال من و خانم کامرانیان از آبادان تا بندرعباس و سپس جزیره هرمز، هنگام و قسمتی از قشم را رکاب زدیم. شهریور سال ۹۸ از ارومیه تا آبادان را طی کردیم و آذر همان سال آخرین مرحله دور ایران از مشهد تا بندرعباس را شروع کردیم که در چابهار به دلیل سیل و بسته شدن جاده ها به مشهد برگشتیم و هم زمان با شیوع کرونا شد و سال بعد من و خانم کامرانیان به اتفاق خانم رحمان زاده از چابهار تا بندرعباس رکاب زدیم و در ۲۳ بهمن رکاب زنی به دور ایران به پایان رسید. وی درباره اهمیت دوچرخه سوار بانوان در سفرها و گردشگری بین شهری و جاده ها می گوید: این سفرها به جهان نشان می دهد که امنیت را در عمل باید دید. وی درباره اسکان می گوید: در شهرها مردم خونگرم حمایت می کردند و مهمان آنان می شدم و در طول مسیر و روستاها اغلب در پمپ بنزین، مساجد و مجتمع های رفاهی بیوتی می کردم. ناگفته نماند همه این مسیرها به صورت خودجوش و با شوق انجام دادم و هیچ حمایت از سوی هیات دوچرخه سوار نشدم و بزرگداشتی هم به پاس سفرهایم توسط دوستان دوچرخه سوار در سالن ترافیک مشهد برگزار شد و باید تشکر کنم از حمایت همسر در طول مسیر عشق و علاقه ام سال ۱۴۰۱ از امسر تا اردبیل و سپس از کناره ارس تا جلفا رکاب زدم و دو ماه بعد از آن از امسر تا تهران رکاب زدم این بانوی رکابزن مشهدی درباره برنامه آینده اش می گوید: سفرهایم را هدفمند انجام می دهم و در واقع، رکاب زنی گردشگر هستم و مصمم هستم باهدف از حمایت از یوز ایرانی رکاب زنی را از مشهد تا حیات وحش توران برنامه ریزی کنم.

## بازگشت مسعود کیمیایی به سینما با «خائن کشی»

اکران فیلم «خائن کشی» مسعود کیمیایی در سینماهای کشور آغاز شد.

جدیدترین فیلم مسعود کیمیایی که سه سال قبل در جشنواره فیلم فجر رونمایی شد از امروز، جمعه ۱۶ آذرماه میزبان علاقه مندان به سینما و آثار این فیلمساز برجسته ایران است.

«خائن کشی» بهمن ماه ۱۴۰۰ در چهلمین جشنواره فیلم فجر با روایت قصه ای حول نهضت ملی شدن صنعت نفت ساخته و آماده نمایش شد و حالا در فاصله کمتر از دو ماه تا جشنواره فجر چهل و سوم در سینماهای کشور به اکران عمومی در آمده است.

کیمیایی که این روزها با نمایشگاه نقاشی های خود با



## هیچ زبانی مانند هنر توانمندی راه حل خروج از بحران را ندارد

نمایش این آسیب ها در آثار هنری مانند تابلوی هشدار عمل می کند و به افراد خطرات احتمالی را گوشزد می کند. وی خاطرنشان کرد: اعتماد دستگاه قضایی به هنرمندان استان و اشتراک گذاری مسایل اجتماعی با آن ها اتفاقی مبارک است بنابراین این همکاری می تواند از تکرار آسیب ها جلوگیری کند و هنرمندان دیگر رشته ها همچون سینما، تجسمی و ادبیات نیز می توانند از این فرصت بهره ببرند. مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی خراسان رضوی افزود: هنر تنها توانایی هشدار دادن درباره آسیب ها را دارد، بلکه می تواند راه حل های خروج از بحران را نیز به زیبایی ارائه دهد، هیچ زبانی مانند هنر توانمندی ارائه این راه حل ها را ندارد.

می کند، همان طور که پیامبر اسلام (ص) با تکریم دختر خود، حضرت زهرا (س)، فرهنگی متعالی را در جامعه حجاز ایجاد کرد، می توانیم با تمرکز بر ارزش های فرهنگی و دینی، جامعه را از بحران ها عبور دهیم. وی ادامه داد: هنرمندی که مردم، کشور و جامعه خود را دوست دارد، می تواند با نمایش نقاط آسیب پذیر، به پیشرفت کشور کمک کند. حسین زاده با اشاره به علل مختلف آسیب های اجتماعی از جمله مسایل اقتصادی، فرهنگی و حتی تأثیرات منطقه ای و بین المللی، بیان کرد: پدیده کرونا سبب کاهش ارتباطات اجتماعی و افزایش آسیب های اجتماعی در بسیاری از کشورهای جهان شد. پیشگیری از این آسیب ها کم هزینه تر و اثر بخش تر از درمان است.



سیده پجمت موسوی مقدم

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی خراسان رضوی گفت: هنر نه تنها توانایی هشدار دادن درباره آسیب ها را دارد، بلکه می تواند راه حل های خروج از بحران را نیز به زیبایی ارائه دهد، هیچ زبانی مانند هنر توانمندی ارائه این راه حل ها را ندارد. به گزارش نخست محمد حسین زاده در نشست خبری تئاتر سریالی ذهن اظهار داشت: تقویت هویت فرهنگی، ما را از آسیب های اجتماعی دور

## نقش والدین در موفقیت تحصیلی فرزندان



پدرام خسروشاهی

افزایش می دهند. دانش آموزانی که از سوی والدین خود تشویق می شوند، تمایل بیشتری به تلاش برای رسیدن به اهداف تحصیلی دارند. ۳. ایجاد عادت های مثبت در یادگیری: والدین می توانند با نظارت بر زمان مطالعه، استفاده از روش های صحیح یادگیری و مدیریت زمان، به فرزندان خود کمک کنند تا عادت های تحصیلی مثبتی ایجاد کنند. ۴. ارتباط با معلمان و مدارس: والدینی که با معلمان و مدارس در ارتباط هستند، از وضعیت تحصیلی فرزند خود آگاه تر بوده و می توانند نقش موثرتری در رفع مشکلات آموزشی او ایفا کنند. راهکارهایی برای مشارکت والدین در مسیر تحصیلی فرزندان ۱. ایجاد زمان برای گفتگو: والدین باید زمان کافی برای صحبت با فرزندان خود درباره تجربه های مدرسه، چالش ها و پیشرفت های آن ها اختصاص دهند. این گفتگوها باعث می شود فرزندان احساس کنند که مشکلاتشان شنیده و درک می شود. ۲. تشویق به یادگیری فعال: والدین می توانند با

طرح سوالاتی درباره موضوعات درسی و تشویق به تحقیق، فرزندان را به یادگیری عمیق تر سوق دهند. ۳. تعادل در انتظارات: والدین باید انتظارات واقع بینانه ای از فرزندان خود داشته باشند. فشار بیش از حد می تواند منجر به اضطراب شود، در حالی که حمایت بیش از حد ممکن است استقلال دانش آموز را کاهش دهد. ۴. تشویق به مهارت آموزی: علاوه بر تمرکز بر نمرات و امتحانات، والدین باید فرزندان خود را به یادگیری مهارت های زندگی، خلاقیت و تفکر انتقادی ترغیب کنند. نتیجه گیری تعامل والدین با فرزندان، نه تنها در موفقیت تحصیلی آن ها تأثیر گذار است، بلکه به شکل گیری شخصیت، اعتماد به نفس و مهارت های اجتماعی آن ها نیز کمک می کند. با ایجاد تعادل میان حمایت، تشویق و مسوولیت پذیری، والدین می توانند نقش موثری در موفقیت و شکوفایی استعداد های فرزندان خود ایفا کنند. موفقیت تحصیلی، یک فرآیند مشترک است که نیازمند همکاری والدین، معلمان و دانش آموزان است.

یکی از عوامل مهم در موفقیت تحصیلی دانش آموزان، نقش والدین در مسیر یادگیری و آموزش آن هاست. والدین نه تنها به عنوان نخستین معلمان فرزندان خود شناخته می شوند، بلکه در طول زندگی تحصیلی نیز می توانند نقشی کلیدی در شکل گیری نگرش، انگیزه و عادت های یادگیری آن ها ایفا کنند. تاثیر تعامل والدین بر موفقیت تحصیلی ۱. ایجاد محیط حمایتی: والدینی که محیطی امن و حمایتی فراهم می کنند، به فرزندان کمک می کنند تا با اطمینان بیشتری به تحصیل بپردازند. این محیط شامل ارائه حمایت عاطفی، تشویق به یادگیری و کمک به رفع موانع تحصیلی است. ۲. تقویت انگیزه تحصیلی: والدین با تحسین تلاش های فرزندان و تاکید بر اهمیت یادگیری، انگیزه آن ها را



# دیدار فوتبال خیریه منتخب جام جهانی ۹۸ منتخب فوتبال خراسان



به نفع  
حادثه دیدگان  
معدن  
طبس

یکشنبه ۲۵ آذرماه | ساعت ۱۴:۳۰  
استادیوم امام رضا (ع)



متابانک ، تجربه ای فراتر از بانک  
در پیچه ای به سوی دنیایی هوشمند



آنلاین افتتاح حساب کنید  
وام بگیرید (بدون ضامن)  
ضمانت با سفته الکترونیکی



www.melabank.ir