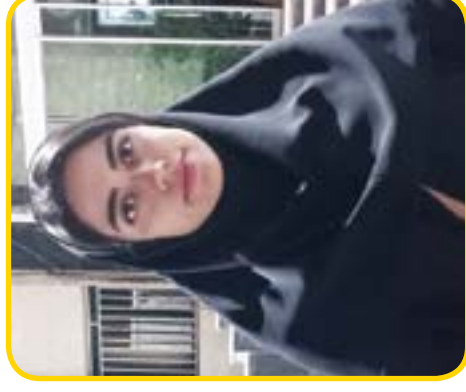




۷ جاوشی چهره سال ۱۴۰۴ هنر انقلاب



۳ مدال آسیایی برای کشتی گیر مشهدی



۲ مدال طلا بر گردن کودکان میناب



۳



۵

کاروان ورزشی ایران به بازی‌های آسیایی ساحلی سانیا ۲۰۲۶ در حالی اعزام شد که فقط یک نفر از خراسان رضوی به نام امیرعلی قلعه‌نویی، ستاره این ورزش‌های والیبال ساحلی دفره‌پست ۹۹ و ورزشکار اعزامی دیده می‌شد. این کاروان به‌صورت زمینی راهی مرز باجگیران شد و از طریق مرز هوایی ترکمنستان، خود را به چین رساند. اداره کل ورزش و جوانان



فواید ورزش در فصل بهار

ریحانه برومند



دمای معتدل باعث می شود بدن هنگام تمرین، فشار کمتری بر سیستم قلبی-عروقی وارد کند. افزایش نور خورشید تولید ویتامین D را بهبود می دهد که نقش مهمی در بهبود خلق و خو و عملکرد عضلاتی دارد. بیدار شدن متابولیسم بدن که معمولاً در روزهای بهاری فعال تر می شود و به چربی سوزی بهتر کمک می کند. چالشی به نام حساسیت فصلی آلرژی بهاری معمولاً ناشی از گرده گل هاست. این گرده ها وقتی وارد بینی یا چشم می شوند، سیستم ایمنی بیش فعال شده و علائمی مثل عطسه، آبریزش، خارش چشم و گرفتگی بینی ایجاد می کند. هنگام ورزش، چون تنفس عمیق تر می شود، ورود گرده بیشتر است و ممکن است علائم تشدید شوند. چگونه با وجود حساسیت فصلی ورزش کنیم؟

۱. زمان طلایی برای ورزش را انتخاب کن سطح گرده ها معمولاً در اوایل صبح (۶ تا ۱۰) بیشتر است. بهترین زمان ورزش: عصرها بعد از باران (وقتی گرده ها فرونشسته اند)
۲. محل مناسب انتخاب کن پارک هایی با چمن کوتاه یا فضا های کم درخت مسیرهای داخل شهر یا خیابان های سرپوشیده سالن های ورزشی در روز هایی که باد شدید می وزد
۳. ورزش هایی که برای آلرژی بهترین تمرینات هوازی ملایم مثل پیاده روی تند یوگا و پیلاتس (تقویت تنفس و کاهش التهاب)

دوچرخه سواری در مسیر هایی کم گرده شنا؛ یکی از بهترین ورزش ها برای حساسیت چون هوای استخر مرطوب است. ۴. تجهیزات و اقدامات کمکی عینک ورزشی برای جلوگیری از ورود گرده به چشم ماسک سبک (N۹۵) یا ماسک های ورزشی برای کاهش ورود گرده دوش گرفتن پس از تمرین برای حذف گرده های چسبیده استفاده از اسپری بینی یا آنتی هیستامین طبق نظر پزشک قبل از ورزش فواید ورزش برای افراد دارای حساسیت تحقیقات نشان می دهد ورزش منظم سیستم تنفسی را تقویت می کند. جریان خون در سینوس ها را بهبود می دهد. سطح استرس (که شدت آلرژی را بالا می برد) کاهش می دهد. ظرفیت ریه ها را افزایش می دهد و تحمل بدن نسبت به عوامل حساسیت زا به مرور بیشتر می شود.

زیر ساخت های ورزشی پاسخگوی روستاهانیست

سمیه رضایی



توجیه نیست. این پیشکسوت ورزشی، رابطه مستقیمی میان کمبود امکانات و بزهکاری های اجتماعی ترسیم کرد و افزود: «امروز صالح آباد با خطر جدی فرو رفتن نسل آینده در منجلاب آسیب های اجتماعی، مواد مخدر و روان گردان ها مواجه است. وی همچنین گفت: همه این معضلات، نتیجه تلخ بیکاری و نبود سرگرمی های هدفمند برای جوانان است و ورزش، اصلی ترین سد دفاعی در برابر این آسیب هاست، اما متأسفانه این حوزه حیاتی در شهرستان، سال هاست که در انتظار یک نیم نگاه جدی و حمایتی از سوی مسوولان مانده است.»

حمید گلوئی با ارایه یک راهکار عملیاتی برای عبور از بحران فعلی گفت: «ما شرایط اقتصادی دولت را درک می کنیم؛ اما اگر ساخت سالن های چندمنظوره مقدور نیست، حداقل مطالبه ما احداث زمین های چمن مصنوعی در روستاهای بالای ۲ هزار نفر جمعیت است. این اقدام

رییس هیات ورزش روستایی و بازی های بومی محلی شهرستان صالح آباد با اشاره به وضعیت نگران کننده زیرساخت های ورزشی در شهرستان صالح آباد گفت: توپ و تور جوابگو نیاز جوانان نیست. حمید گلوئی کارشناس حوزه ورزش با اشاره به اینکه پاداش وفاداری مردم این منطقه، محرومیت نیست، خواستار تغییر رویکرد مسوولان استانی و شهرستانی شد. گلوئی با تمرکز بر وضعیت ورزش بانوان اظهار داشت: «دختران و بانوان ما که ۸۰ درصد جمعیت شهرستان را تشکیل می دهند، در یک بن بست کامل ورزشی گرفتار شده اند. وی ادامه داد: ما در روستاها با اقیانوسی از استعداد های ناب روبرو هستیم که به دلیل نبود حتی یک فضای اختصاصی برای تمرین یا مسابقه، در رنج به سر می برند. وی افزود: این محرومیت برای منطقه ای که بخش اعظم جمعیت آن را روستاییان تشکیل می دهند، به هیچ وجه قابل

تکواندو نوجوانان ایران نایب قهرمان جهان شد



گروه ورزش- مسابقات تکواندو قهرمانی نوجوانان جهان با حضور ۹۸۶ تکواندوکار از ۱۱۵ کشور به میزبانی ازبکستان در مجموعه المپیک شهر تاشکند برگزار و در پایان تیم تکواندو ایران با کسب ۳ مدال طلا نایب قهرمان جهان شد. بر اساس این گزارش پس از شش روز رقابت تکواندوکاران در نهایت تیم ملی ایران در گروه پسران با کسب سه مدال طلا

حضور پر شور والیبالیست های خراسان رضوی در خیابان

گروه ورزش- در شب های اخیر، هیات والیبال خراسان رضوی با حضور گسترده سرپرست، اعضای هیات رییسه، مربیان، داوران و قهرمانان جوان، بزرگسال و پیشکسوتان در مراسم برپایی موبک اداره کل ورزش و جوانان، نشان داد که نه تنها در عرصه های ملی و بین المللی میدان های ورزشی پرچم جمهوری اسلامی را به اهتزاز می آورد، بلکه در عرصه های مقاومت و همبستگی ملی نیز حضوری پر افتخار دارد. سرپرست هیات والیبال خراسان رضوی شب های گذشته، در کنار ورزشکاران و دلاور مردان جبهه ورزش، در کنار موبک اداره کل ورزش و جوانان حضور داشت. مهدی سلاطین در این شب ها، ضمن همراهی با دیگر ورزشکاران و دلاوران، به پرچم گردانی و برگزاری برنامه های نمادین پرداخت که نشان از عزم و اراده جامعه والیبال در حمایت از میهن و آرمان های نظام داشت. حضور جامعه والیبال در این مراسم نمادین، نشان داد که ورزشکاران و اعضای هیات در کنار مردم، در میدان مقاومت و حمایت از ارزش های ملی، حضور فعال و پر قدرت دارند. این حضور، در کنار حمایت های بی دریغ آنان از رهبر معظم انقلاب اسلامی، پیام واضحی به دشمنان و معاندان داخلی و خارجی داشت: جامعه والیبال خراسان رضوی، همواره همراه و مدافع ارزش ها و آرمان های نظام مقدس

جمهوری اسلامی است. نمایش های انفرادی و حمایت از وطن در این مراسم، نمایش های انفرادی والیبال که در قالب برنامه های فرهنگی و ورزشی برگزار شد، با استقبال گسترده شهروندان مواجه گردید. این برنامه ها، نه تنها به عنوان نماد مهارت و استعداد یابی والیبال، بلکه به عنوان نمادی از همبستگی و حمایت تمام قد جامعه ورزشی در مقابل تهدید های دشمنان، به اجرا درآمد. پیام های فرهنگی و ملی سلاطین در حاشیه این مراسم گفت: این رویداد، نشان داد که جامعه ورزش، از طریق حضور در میدان های مقاومت و پشتیبانی از ارزش های ملی، در کنار مردم، در هر پست و مقام، آماده است تا نقش آفرینی کند. حمایت های ورزشکاران و اعضای هیات والیبال، بر پایه عشق به وطن و اعتقاد راسخ به ارزش های اسلام و نظام جمهوری اسلامی، استوار است. سلاطین در پایان این مراسم یاد آور شد: حضور هیات والیبال خراسان رضوی در مراسم موبک اداره کل ورزش و جوانان، نماد اتحاد، ایمان و وفاداری جامعه ورزش به میهن است. این حرکت، از یک سو، نشانگر وفاداری ورزشکاران و اعضای هیات به آرمان های نظام و رهبری است و از سوی دیگر، پیامی قوی به دشمنان داخلی و خارجی است که ملت و نظام جمهوری اسلامی، همواره در کنار هم و در میدان های مختلف، پیروز و سربلند خواهند بود

هفته نامه ورزشی و هنری ■ سال یازدهم ■ شماره ۴۹۰ ■ چهارشنبه ۲۲ دیبهرشت ۱۴۰۵ ■ ۴ ذی القعدة ۱۴۴۷ ■

خبر

تاکید رییس انجمن کشور بر حمایت از کوکو خراسان رضوی

حسین فیضی



دیدار مقدم بقا رییس انجمن کوکو کشور با روسای هیات ورزش روستایی و کمیته کوکو خراسان رضوی در مشهد را پس از دو سال باید آغازی دوباره در راستای احیا و ترویج این رشته در این استان پنهانور، با ظرفیت و پتانسیلهای سرشار برشمرد. مقدم بقا در این دیدار گفت: از سه سال قبل فعالیت رسمی ایران با حضور در مسابقات جهانی آغاز شد و اکنون از جایگاه قابل توجه در دنیا بر خوردار است. وی افزود: با توجه به پیشینه ارزشمند ورزش استان، با برنامه ریزی های اصولی، دقیق و علمی آن را گسترش و به موفقیت های ملی و جهانی نایل گردید.

از سال ۱۴۰۲ پس از صدور ابلاغ رییس کمیته استان رشته کوکو ظرفیت و توان والای خود را به خوبی نشان داده است. انجمن کوکو برای رسیدن به روزهای پرفرغ و قهرمانی های خود به خراسان رضوی به عنوان قطب کوکو کشور می نگرد. مقدم بقا در ادامه فراهم ساختن زیرساخت های اختصاصی رشته کوکو را در مشهد و شهرستان های تابعه ضرورت اجتناب ناپذیر برای ترویج و احراز موفقیت های بی شمار عنوان کرد.

وی بیان کرد: برگزاری کلاس های آموزش مربیگری و داوری در آینده نزدیک و در پی درخواست مسوولان استان انجام می شود تا کوکو در این استان با استعداد پروری به موفقیت های چشمگیر بین المللی و جهانی دست پیدا کنند.

احمد ارباب دبیر انجمن کوکو با اشاره به از شناخت کامل از ورزش و قابلیت سرمایه گذاری و ایجاد زیرساخت های مورد نیاز از کمیته کوکو حمایت کرد.



خوش باطن رییس هیات ورزش روستایی از برنامه ریزی کوتاه و بلند مدت هیات را در حمایت از کمیته کوکو برای ترویج این رشته پس از معرفی مسوولان کمیته های کوکو شهرستان ها و تشکیل کلاسهای آموزشی لازم و قابل اجرا اعلام کرد.

فیضی رییس کمیته کوکو استان نیز گفت: هرگونه ناملایمیتی و عدم توجه می تواند ۳ سال تلاش همکاران این کمیته را نابود و در به دست آوردن موفقیت های شایسته نام خراسان رضوی فاصله ایجاد کند.

از این رو اداره کل ورزش و جوانان بایستی مجدانه با حمایت مالی و واگذاری فضا های مناسب برای تمرینات ورزشکاران (آقایان- بانوان) در مشهد و شهرستان های استان اقدام نماید تا روزهای پرفرغ را رقم بخورد.

ریزودرشت از فوتبال مشهد

بهنام بهروز

ردای قهرمانی برای ذوب آهن تیمی ذوب آهن نسل جوان عنوان قهرمان مسابقات لیگ دسته دوم فوتبال زیر ۱۴ سال باشگاه های مشهد در فصل ۱۴۰۳-۱۴۰۴ را به دست آورد. این تیم با سرمربیگری رسول خاکباز توانست علاوه بر قهرمانی، بهترین خط دفاع و بهترین خط حمله را با ۴۳ گل زده و تنها ۳ گل خورده، از آن خود کند.

سرپرستی این تیم با دلیلی تفکر بود. شروع مرحله دوم لیگ استان قرعه کشی مرحله نهایی مسابقات لیگ دسته اول فوتبال بزرگسالان استان برگزار شد تا ۸ تیم صعودکننده مسابقات خود را در دو گروه ۴ تیمی برگزار کنند. از هر گروه یک تیم به صورت مستقیم به لیگ برتر استان صعود خواهد کرد.

در گروه اول ماهان تربت جام، سپاهان قوچان، توحید سبزوار و سرخپوشان درگز و در گروه دوم اتحاد سعدآباد تایباد، کویر کاشمر، فراهان (صنعت) و یاران میثاقیان قرار گرفتند که در هفته اول این نتایج به دست آمد. ماهان تربت جام صفر سرخپوشان درگز صفر / سپاهان قوچان ۴ توحید سبزوار ۱ / کویر کاشمر ۱ فراهان مشهد صفر اتحاد سعدآباد کاریز تایباد ۱ یاران میثاقیان مشهد صفر به یاد محسن پس از حدود ۴۰ روز تعطیلی مسابقات فوتبال، یکشنبه ۲۳ فروردین ماه، استادبوم پیر تختی شاهد یک بازی دوستانه با حضور جمعی از بازیکنان سرشناس خراسانی حاضر در لیگ های مختلف کشوری در قالب دو تیم یاران محسن صنوبری با مربیگری رضا مهاجری و یاران خوشحال با مربیگری جعفر عظیمی بود. این دیدار را مرتضی منصوریان به همراه یعقوب سخندان و امین زاهدی قضاوت نمودند.

داور چهارم این دیدار هم علی صیاد دیگر داور نام آشنای فوتبال خراسان بود. در ابتدای این دیدار و طی مراسمی توسط بازیکنان و پیشکسوتان حاضر یاد و نام دختران شهید مدرسه میناب و همچنین زنده یاد محسن صنوبری مربی فقید و اخلاقمدار فوتبال خراسان گرامی داشته شد. در این بازی که با حساب یک یک به اتمام رسید، برای تیم یاران محسن صنوبری کریم ابراهیمی و برای تیم یاران خوشحال، ناصر ترابی گل زدند. شروع مجدد لیگ های فوتبال سازمان لیگ فوتبال کشور با ارسال نامه ای رسمی به تیم های لیگ ۲ و ۳ و اعلام نمود ادامه رقابت های فصل جاری این لیگ ها از ۲۵ اردیبهشت ماه جاری مجدداً برگزار می گردد.

این مسابقات به صورت عادی (میزبانی - میهمانی) برگزار و تیمها به روال گذشته می بایست تمهیدات لازم را جهت حضور در مسابقات بیاندیشند.

مشهد در هر سه رده، دارای نماینده می باشد. طبیعی در صدر گلزنانبا اتمام رقابت های لیگ برتر فوتسال کشور، هرچند خراسان پس از سال ها نماینده ای در آن نداشت اما حسین طیبی شاه ماهی فوتسال ایران، عنوان آقای گلی این لیگ را که با قهرمانی گیتی پسند اصفهان پایان یافت را به دست آورد. حسین طیبی کاپیتان مشهدی تیم ملی و تیم گهر زمین سیرجان، با ۲۸ گل عنوان آقای گلی فصل ۱۴۰۵-۱۴۰۴ را به خود اختصاص داد.

سعید احمدعباسی با ۲۱ گل، بهروز عظیمی دیگر ستاره خراسانی و بازیکن مس سونگون ورزشان با ۲۰ گل و مهدی کریمی با ۱۹ گل در رده های بعدی قرار گرفتند. ۲ از ۳۰ بازیکن به اردوی تیم ملی فوتبال ایران دعوت شدند که در میان آنان نام علی نعمتی و احسان محروقی دو ستاره خراسانی تیم فولاد خوزستان هم دیده می شود. نفرات دعوت شده از دوشنبه ۳۱ فروردین ماه جاری در کمپ تیم ملی زیر نظر امیرقلعه نوعی به تمرینات آماده سازی جهت حضور در جام جهانی مشغول شده اند.

ستارگان جا مانده!



پدرام خسروشاهی



اردوی جدید تیم ملی فوتبال ایران برای جام جهانی ۲۰۲۶ در حالی از ساعت ۱۴ امروز دوشنبه آغاز می شود که امیر قلعه نویی به دلیل عدم پایان رقابت های باشگاهی در خارج از کشور، تصمیم به دعوت از ۳۰ بازیکن شاغل در لیگ برتر گرفته تا شرایط فنی تمام آنها را از نزدیک ببیند و از سوی دیگر، نفرات منتخب خود را آماده حضور در بازی ها کند، اما در این بین، ستاره هایی هم بودند که می توانستند حداقل در لیست اولیه جای بگیرند. بازی های لیگ برتر در حالی طی ۲۲-۲۳ هفته پیگیری شد که در کنار نفرات دعوت شده به اردوی تیم ملی (که می توان روی دعوت برخی از آنها بحث و بررسی بیشتری کرد)، بازیکنانی هم بودند که حداقل می توانستند در لیست اولیه جای بگیرند، اما این اتفاق رخ نداد و شانس خودنمایی پیدا نکردند تا از همین حالا برای حضور در جام جهانی قطع امید کنند که در ادامه به جمع ۱۰ نفره آنها اشاره شده است:

حامد لک (فولاد خوزستان)

مثل احسان حاج صفی که هر دوره حضور در جام جهانی را تجربه می کند، این دروازه بان بلند قامت هر دوره در جمع بزرگترین غایبان لیست تیم ملی جای می گیرد و این بار هم با چنین اتفاقی افتاد؛ با این تفاوت که حالا نامش حتی در فهرست اولیه هم دیده نمی شود. حامد لک در سال های ۲۰۱۴ و ۲۰۱۸ فاصله کمی تا رسیدن به جام جهانی داشت، اما به یکباره از لیست کنار رفت و در سال ۲۰۲۲ هم پس از دوران درخشان در پرسپولیس منتظر بود طلسم او بشکند که این اتفاق رخ نداد و اکنون نیز با چنین اتفاقی مواجه شد. لک پس از سه سال موفق در مس رفسنجان، فصل جاری را هم به بهترین شکل با فولاد خوزستان پیش می برد و در کنار ثبت ۱۰ گلین شیت در لیگ و حذفی، یک پاس گل هم داده و نمایشی داشته که در ۹ بازی

پیایی اخیرشان شکست نخوردن ولی با این وجود در لیست اولیه ملی برای این دوره هم قرار نگرفت. مدافعان

سامان فلاح (استقلال)

پس از اینکه جایگاه ثابت در ترکیب استقلال به دست آورد و عملکرد موثری در عقب زمین برای رسیدن تیمش به صدر جدول لیگ برتر داشت، در لیست نفرات تیم ملی برای اردوی فروردین ماه هم قرار گرفت، اما مقابل نیجریه و کاستاریکا فرصت بازی به دست نیاورد؛ با این وجود سامان فلاح منتظر بود تا در اردوی ماقبل جام جهانی شانس بیشتری پیدا کند و مسافر آمریکا شود که خیلی زود امیدهایش را از دست داد. این مدافع ۲۴ ساله زیر نظر امیر قلعه نویی چهار بار به عنوان یار جانشین در سه سال اخیر به میدان رفت که آخرین بازی او مقابل ترکمنستان در مرحله نخست مقدماتی جام جهانی بود، اما در ادامه بعضاً به اردوها دعوت شد که شانس حضور در زمین را پیدا نکرد و اکنون هم از لیست کنار رفت.

محمد امین حزباوی (سپاهان)

مدافع میانی ۲۲ ساله سپاهان که در این فصل عملکرد خوبی هم در تیم محرم نوید کیا داشته و چند گل حساس هم برای این تیم به ثمر رسانده،

با وجود سابقه حضور در تیم ملی و انجام ۷ بازی با پیراهن ایران، در میان مدافعان میانی پر تعدادی که امیر قلعه نویی به این اردو دعوت کرد، جایی نداشت تا به طور کلی از سبیل ملی خارج شود. حزباوی یکی از مدافعانی بود که در سال های اخیر حتی طعم لژیونر شدن را هم چشید و با پیراهن السد در لیگ ستارگان قطر به میدان رفت و همواره در چرخه بازیکنان ملی پوش قرار داشت اما قلعه نویی این بار ترجیح داد از نام این مدافع جوان عبور کند.

سید محمد احسان حسینی (خیبر)

بازیکنی که تجربه بازی و قهرمانی همراه با پرسپولیس را دارد، بهترین سال فوتبالی خود را همراه با خیبر خرم آباد سپری کرد و در کنار اینکه به کاپیتانی رسید، عملکرد موثری در خط دفاعی داشت تا تبدیل به یکی از مهره های جذاب در نقل و انتقالات زمستانی اخیر شود، اما انتقال او به دیگر باشگاه ها از جمله گل گهر اتفاق نیفتاد و در خیبر ماندنی شد و در شرایطی که امیدوار بود حتی یکبار در لیست تیم ملی قرار بگیرد، چنین فرصتی به دست نیاورد. احسان حسینی که چهار گل هم در جریان بازی ها زده، در شرایطی غایب اردوی ملی است که مسعود محبی، هم تیمی و هم پستی خود را به عنوان یکی از سوار پرایه های قلعه نویی، در لیست می بیند.

نیمکت های داغ جام جهانی ۲۰۲۶؛ معجزه گران رفتنی!



اکنون در آستانه آغاز قرار دارد، این مربی که گفته می شود «از نظر روحی و جسمی خسته» شده، آماده کناره گیری از سمت سرمربیگری تیم ملی است. جای او را محمد الوهبی گرفته است؛ مربی بلژیکی-مراکشی که با وجود هدایت تیم های پایه، تجربه زیادی در سطح اول فوتبال جهان ندارد. نکته عجیب در کادر فنی جدید مراکش، حضور ژاوتوسا کرامنتو (دستیار سابق ژوزه مورینیو) و یوسف حاجی است تا به الوهبی در جام جهانی کمک کنند.

را کسب کرده بودند، فدراسیون ترجیح داد با یک سرمربی جدید عازم این رقابت ها شود. صبری لاموشی، سرمربی ۵۴ ساله فرانسوی-تونسی که سابقه هدایت ساحل عاج در جام جهانی ۲۰۱۴ را دارد، جانشین او شد. قرارداد لاموشی تا سال ۲۰۲۸ بسته شده و وظیفه هدایت تونس در گروه F مقابل هلند، ژاپن و برنده پلی اف اروپا را بر عهده دارد.

مراکش؛ وداع با رکورددار

شوگ بزرگ دیگر به اردوی شیرهای اطلس وارد شد. ولید الرکراکی، سرمربی افسانه ای که مراکش را به نیمه نهایی جام جهانی ۲۰۲۲ رساند، در مارس ۲۰۲۶ از سمت خود استعفا داد. اگرچه او تیم را به جام جهانی رساند، پس از آن تصمیم به این اقدام گرفته که تیم ملی مراکش، در حالی که میزبان مسابقات بود، در فینال جام ملت های آفریقا مقابل سنگال شکست خورد و از رسیدن به قهرمانی بازماند. با وجود اینکه جام جهانی

در حالی که زمان زیادی تا شروع جام جهانی ۲۰۲۶ باقی نمانده است چندین سرمربی که تیم های خود را به این جام رساندند از سمت خود کنار رفتند. فاصله تا سوت آغاز جام جهانی ۲۰۲۶ در آمریکا، مکزیک و کانادا دیگر به کمتر از ۷۰ روز رسیده، اما فضای فوتبال آفریقا و حاشیه مدیترانه این روزها بیشتر از لیست نهایی تیم ها، به خبرهای استعفا و اخراج داغ است. بررسی ها نشان می دهد که از میان تیم های راه یافته به این تورنمنت، حداقل چهار تیم در آستانه این رویداد بزرگ، نیمکت مربیگری خود را خالی دیده اند.

تونس؛ اخراج طرابلسی و روی کار آمدن لاموشی

یکی از اولین تغییرات در اردوی تونس رخ داد. فدراسیون فوتبال تونس در ژانویه ۲۰۲۶، سامی طرابلسی را پس از حذف در مرحله یک هشتم نهایی جام ملت های آفریقا برابر مالی، برکنار کرد. با وجود اینکه «عقاب های کارتاژ» سهمیه جام جهانی



شده‌اش را در انتهای چاه تاریک، تا زمان نجات توسط رستم زنده نگه می‌دارد. از دیگری شخصیت‌های زن در شاهنامه تهمینه است که در مقابل سوگ سهراب در روایات الحاقی داستان رستم، سهراب و طومارهای نقالی به‌عنوان زنی مقاوم و جنگنده ظاهر می‌شود. البته مظاهر پایداری در مقابل دشمن در قهرمانان مرد شاهنامه نیز وجود دارد، اما شاید جلوه زیباتری از آن را در شخصیت‌های زن مشاهده کنیم. دانشیار گروه زبان و ادبیات فارسی دانشگاه فردوسی مشهد با اشاره به اینکه زبان شاهنامه زبانی حماسی است، خاطرنشان کرد: از حیث وزن موسیقایی شاهنامه در بحر متقارب سروده شده است. وزنی که ضرب‌آهنگ میدان‌های جنگ را به یاد می‌آورد. صدای ضرب طبل‌ها، سم اسبان، چکاچک شمشیرها و صدای کشیده شدن چله کمان‌ها، همه در بحر متقارب و در انسجام، استواری و تناوری پیکره موسیقایی این وزن به روشنی قابل مشاهده است. قائمی در ادامه گفت: به همین جهت تقریباً همه منظومه‌ها و اشعار حماسی فارسی چه در حماسه‌های ملی و چه در حماسه‌های دینی و تاریخی به همین صورت سروده شده‌اند. این وزن و لحن در کنار ارزش‌های بلاغی متن شاهنامه که یکی از شاهکارهای ادبیات حماسی جهان به شمار می‌رود، اتفاقی را در این متن رقم زده است که مشابه آن نه در ادبیات فارسی بلکه در ادبیات دیگر زبان‌های جهان نیز کمتر نمونه همسانی خلق کرده است.

زبان و لحن شاهنامه؛ عامل شکل‌گیری عزت و خودباوری ملی

وی اضافه کرد: از این حیث زبان و لحن نقش مهمی در احساس غرور جمعی ملت دارد. ملتی که این متن را به‌عنوان یک شناسنامه ملی پذیرفته و در تاریک‌ترین و سیاه‌ترین دوره‌های تاریخ خود و در دوره‌هایی که مغلوب دشمنان بی‌رحم و خونخوار چون مغولان بود، با الهام از زبان سخت و موسیقی غرورآفرین این متن، سعی کرده به خود بیالند و با غرور و عزت زندگی کند و مرگ با عزت را به زندگی با ذلت ترجیح دهد.

می‌گیرد و عمدتاً ریشه‌های شفاهی دارد. این در حالی است که ادبیات پایداری عمدتاً ترکیبی از آیین‌های روایی شفاهی و مکتوب و حتی مدرن است.

وی با تأکید بر اینکه شاهنامه به مثابه یک اثر ادبی از حیث اجتماعی، تاریخی و سیاسی به‌عنوان مظهر پایداری هویت ملی ایرانیان نقش ایفا کرده است، یادآور شد: از این جهت شاهنامه را به‌عنوان متنی متعلق به ادبیات حماسی و نه ادبیات پایداری اما به‌عنوان یکی از مهم‌ترین مظاهر فرهنگی پایداری ایرانیان مسلمان در طول تاریخ پر فراز و نشیب این سرزمین باید به شمار آورد.

دانشیار گروه زبان و ادبیات فارسی دانشگاه فردوسی مشهد بابیان اینکه شاهنامه یک متن حماسی است و در متن حماسی معمولاً قهرمانان، شخصیت مسلط و پیروز را بر عهده دارند، بیان کرد: اگر این شخصیت‌ها شکست خوردند یا کشته شدند، این شکست، نه بخاطر برتری نظامی حریف بلکه ناشی از فریب حریف اهریمنی یا بازی‌های تقدیر و روزگار قلمداد می‌شود. در متون واقع‌گرایانه ادبیات پایداری، قهرمانان شبیه افراد واقعی دنیایی هستند که می‌شناسیم اما در متن حماسی هیچ‌وقت قهرمانی نمی‌بینیم که شبیه آدم‌های واقعی باشد. زیرا در حماسه خلق عادت وجود دارد اما قهرمانان حماسی منبع الهام قهرمانان واقعی هستند.

نقش زنان شاهنامه در تجلی صبر و پایداری

قائمی ادامه داد: از این حیث شخصیت‌های شاهنامه را نمی‌توان به شکلی کلاسیک مظهر قهرمانان مقاومت ملت در برابر دشمن قلمداد کرد اما می‌توان در سیره، رفتار، کردار و منش این شخصیت‌ها مظاهری از پایداری را به وضوح دید. مظاهر پایداری و شکبایی در برابر دشواری‌ها به‌ویژه در شخصیت‌های زنان شاهنامه بارزتر است. شخصیتی مثل منیژه با وجود اینکه شاهدختی است که در ناز و نعمت بزرگ‌شده، به جادوی عشق شاهزاده ایرانی رنج، فقر، سختی و رانده شدن را تحمل می‌کند.

وی افزود: این شخصیت با حفظ پاکدامنی، همسر گرفتار

دستگاه سیاسی خلافت، از قرن هفتم به بعد عملاً حاکمان ترک و مغول ایرانی بر پایه متن شاهنامه فردوسی، خود را پادشاه ایران زمین می‌نامیدند. از این حیث از قرن هشتم تا دوره قاجار تقریباً همه دربارهای مشرق زمین از شاهنامه به‌عنوان یک متن هویتی استفاده می‌کردند. گسترش نسخه‌های شاهنامه از گورکانیان هند تا عثمانی‌ها در غرب آسیا و بخش‌هایی از اروپا گواه این مطلب است.

شاهنامه مهم‌ترین متن هویت‌ساز ایرانیان است

وی درمورد نقش شاهنامه در انسجام و وحدت ملی، خاطرنشان کرد: شاهنامه فردوسی در طول هزار سال گذشته متنی بوده که ایران پس از اسلام را به‌پیش از اسلام و تاریخ طولانی آن‌ها را به یک زنجیره تنومند تبدیل کرده است. متن شاهنامه همیشه در مقابل حملات بی‌وقفه‌ای که از جانب دشمنان ایران زمین در دوره‌های مختلف تاریخی رخ داده، پناهگاهی برای اتحاد و انسجام ملی و حفظ هویت ایرانی در مقابل هجوم دشمنان بوده است. از این حیث شاهنامه از گذشته تا امروز این نقش را داشته و امروز نیز به شکلی تازه و در قاطمی جدید، در انسجام و وحدت ملی مردمان ایران از نقشی مهم برخوردار است.

دانشیار گروه زبان و ادبیات فارسی دانشگاه فردوسی مشهد در پاسخ به اینکه آیا می‌توان شاهنامه را به‌منزله ادبیات پایداری دانست، بیان کرد: پاسخ این پرسش از حیث کلی منفی است. شاهنامه از لحاظ نوع ادبی یک متن حماسی محسوب می‌شود. متن حماسی اگرچه مولفه‌های مشترکی با متون موسوم به ادبیات پایداری دارد اما تفاوت‌هایی نسبت به آن را دارا است.

قائمی ادامه داد: در ادبیات پایداری معمولاً مقاومت سیاسی و فرهنگی در مقابل یک قدرت بیگانه که تسلط نظامی نسبت به ما پیدا کرده یا در حال تسلط یافتن نسبت به ماست با شیوه واقع‌گرایانه روایت می‌شود. اما متن حماسی در فضایی اسطوره‌ای، شبه تاریخی و بر مبنای پیروزی‌های قهرمانان در مقابل دشمنان و در فضایی که جنبه تسلط و برتری نظامی در آن پررنگ‌تر است شکل

دانشیار گروه زبان و ادبیات فارسی دانشگاه فردوسی مشهد گفت: شاهنامه فردوسی به‌عنوان یکی از مهم‌ترین متون ادبی و فرهنگی ایران، در طول هزار سال گذشته نقشی تعیین‌کننده در شکل‌گیری، تداوم و تقویت هویت ملی ایرانیان ایفا کرده و همچنان به‌عنوان عاملی مؤثر در انسجام و وحدت ملی شناخته می‌شود.

فرزاد قائمی، در پاسخ به اینکه شاهنامه چگونه می‌تواند موجب تقویت و حفظ هویت ملی شود، اظهار کرد: از هزاران سال گذشته، شاهنامه در تحکیم و تبیین هویت ملی ایرانیان، به‌عنوان یک هسته بنیادین نقش کلیدی ایفا کرده و باعث شده است هویت ملی ایرانیان ابتدا شکل بگیرد، تقویت شود و سپس تداوم پیدا کند.

وی ادامه داد: شاهنامه فردوسی در زمانی سروده شد که استقلال سیاسی ایرانیان بعد از شکست از اعراب برای حدود چهار سده عملاً از دست رفته بود. در اواسط سده سوم تمام حاکمان بخش‌های مختلف فلات ایران به‌جز بخش‌هایی از قسمت‌های پراکنده، از طرف دستگاه خلافت منسوب می‌شدند.

دانشیار گروه زبان و ادبیات فارسی دانشگاه فردوسی مشهد بابیان اینکه جدی‌ترین تلاش‌ها برای رسیدن به هویت مستقل ایرانیان مسلمان از اواخر سده سوم و اوایل سده چهارم، یعنی در دوره سامانی آغاز شد، تصریح کرد: شاهنامه فردوسی محصول این دوره است. اگرچه شاهنامه در اواخر دوره سامانی سروده شد و تکمیل آن تا دوره غزنوی تداوم یافت، اما عملاً این متن، محصول ۴۰۰ سال تلاش‌های فرهنگی و هویتی ایرانیان برای حفظ هویت ایرانی و جلوگیری از نابودی آن بوده است. این اتفاق برای بسیاری از تمدن‌های کهن غرب آسیا از مصر تا بین‌النهرین رخ داده بود.

قائمی افزود: تمدن ایرانی به‌مدد زبان فارسی و شاهنامه فردوسی تثبیت شد. شاهنامه این نقش را در طول هزار سال به دست آورد و در طول دوره‌های مختلف این نقش افزایش پیدا کرد. به‌ویژه بعد از حمله مغول و باز بین رفتن

من و عکاسی

عکاسی در منطقه عملیاتی غرب (۱)

سید جلیل حسینی زهرانی



پس از گذراندن دوره سه ماهه آموزشی که همراه با کسب تجارب خوب آموزشی و هم چنین مسوولیت ارشد گروهان که بعهدہ داشتم و تقریباً همه سربازان و هم خدمتی ها از دوره آموزشی با من خاطرات خوبی داشتند و به مشهد اعزام شدیم و مستقیم به ایستگاه راه آهن آمدیم و تماس تلفنی با خانواده گرفتم که خداوند رفتهگان شما را بیامرزد مادرم آمد به دیدنم و چندساعتی در ایستگاه که پر از سرباز و تعداد هم خانواده ها بودند منتظر حرکت قطار شدیم. صحنه فراموش نشدنی بود یک ایستگاه پر از سرباز، جای یک دوربین عکاسی خالی بود و جالبه حتی یک دوربین عکاسی ندیدیم کسی عکس بگیرد. سال های بعد در هشتاد که در انجمن عکاسی خراسان بودم. نمایشگاه عکس برگزار کردیم که یک عکس از زنده یاد استاد احمد خادم الحسینی دیدم که از اعزام رزمندگان در ایستگاه قطار استاد گرفته بود و همیشه یاد روزی می افتم که با مادرم که برای بدرقه من به ایستگاه آمده اون روز نداعی میشه و چه حالی مادرم و دیگر پدر و مادران داشتند که فرزندشان را راهی جبهه میکردند و خدا حافظی سختی بود.

"تصاویر ماندگار" میزبان گردهمایی و عیدانه صمیمی هنرمندان خراسان رضوی

مجید خروشی

جامعه هنرمندان مشهد مقدس با هدف تجدید بیعت با رهبر انقلاب، حفظ ارزش های انقلابی و گرامیداشت سال جدید، در یک گردهمایی صمیمی و پر از احساسات در مجموعه آموزشی، فرهنگی و سینمایی تصاویر ماندگار جمع شدند. این مراسم که با همکاری ایرج قهرمانی، مدیرعامل مجموعه، برگزار شد، میزبان بیش از ۲۵۰ هنرمند و پیشکسوت عرصه تئاتر، سینما، تلویزیون، موسیقی سنتی، نوازندگان و مجریان بود.

ایرج قهرمانی در بیانیه ای گرم و پر از احساس، این گردهمایی را به عنوان یک "تجمع هنرمندان به عنوان تریبون های ملی" توصیف کرد و تأکید کرد: هر هنرمند یک تریبون است و هر کدام می توانند جامعه ای بزرگ را تحت تأثیر خود قرار دهند.

مدیر مجموعه فرهنگی و سینمایی تصاویر ماندگار گفت: ما نه تنها هنرجو را آموزش می دهیم، بلکه پس از آموزش، او را راهنمی کنیم. حمایت از هنرمندان جوان و معرفی آن ها به فرصت های حرفه ای، از جمله حضور در صحنه تئاتر، دوبله، گریم، چهره پردازی، تولیدات رسانه ای و گروه های سرود، بخشی جدایی ناپذیر از استراتژی ما است. این مجموعه که ریشه های آن به سال ۱۳۷۹ بازمی گردد و با بیش از سه دهه تجربه در استعدادیابی و برگزاری رویدادهای هنری، امروز در فضایی دو هزار متری در خیابان کوهسنگی مشهد، به عنوان محیطی هنری شناخته می شود، تلاش دارد تا اکوسیستمی پویا و پایدار در عرصه هنر ایجاد کند. قهرمانی در ادامه افزود: تصاویر ماندگار تنها یک نام نیست، بلکه یک تعهد است؛ تعهد به تبدیل استعداد های ناپیدا به مهارت های حرفه ای و ماندگار.

امیر حسین قیاسی نه از حمله آمریکا گفت نه فاجعه میناب من اینترنت می خواهم!



مجری برنامه های اینترنتی بعد از سکوت ۵۰ روزه از حمله آمریکا، به جای محکومیت فاجعه میناب از قطع اینترنت گفت!

امیرحسین قیاسی، مجری و کمپینی است که با «خندوانه» شناخته شد و برنامه های پلتفرمی اش محبوبیتی کسب کرد، جایزه بهترین مجری سال جشن حافظ را هم به خانه برد، اما این روزها که همه از اتحاد، همدلی و اقتدار ایران و ایرانی سخن می گویند، بحث اصلی او درباره «سیم کارت سفید» و «وی پی ان گیگی» است، نه خبری از واکنش به میناب، شهادت کودکان و همدردی با آسیب دیدگان جنگ هست و نه اشاره ای به وضعیت مردم در بحران، آیا همه با سیم کارت سفید و وی پی ان واکنش نشان داده اند؟

در همین حال، هنرمندان شناخته شده ای مثل پرویز پرستویی، مجید مجیدی، مهران غفوریان، آریتا موگویی، پردیس احمدیه، نعیمه نظام دوست، محیا دهقانی، هدایت هاشمی، مجید واشقانی، علی رضا کمالی و مستندساز شناخته شده جواد قارایی با حضور در رسانه ها، شبکه های اجتماعی و میادین عملی مانند هلال احمر، آتش نشانی، مراکز بهداشتی و بازسازی خانه ها، همدردی و همراهی خود را نشان دادند، و برخی با گفت و گو با رسانه ها، برخی با پست و استوری و برخی با اختصاص بخشی از دستمزد و زمانشان برای بازسازی و کمک به آسیب دیدگان.

قیاسی که تازه به دنیای سلبریتی ها پا گذاشته است، حالا با بهانه های «سیم کارت سفید» و «اینترنت محدود» فعالیتش در اینستاگرام را مشروط می کند. به نظر می رسد مطالبه گری او در شرایط فعلی بیشتر بهانه ای برای دیده شدن است تا همدلی واقعی.

همان طور که پیش تر پرویز پرستویی گفته است: «اعتراض ها برای بعد است، الآن باید برای اقتدار ایران تلاش کنیم.» این شفافیت نشان می دهد حضور هنرمند در بحران، مسوولیت و عمل واقعی است. داشتن اینترنت حق همه ماست و نکته ای درست، اما سؤال اینجاست: آیا واقعا الان زمان مطالبه اینترنت است یا زمان همدلی، اتحاد و حمایت از مردم؟

هنرمند واقعی، مثل محسن چاووشی یا علی رضا کمالی، در لحظات حساس خودجوش عمل می کنند؛ بدون تبلیغ و جنجال، موج همدلی ایجاد می کنند و حداقل با احترام به کودکان آسیب دیده، حضورشان معنی دار می شود. شوخی ها و کنایه های قیاسی در گذشته مخاطبان را می خنداند، اما امروز همان شوخی ها وقتی با سکوت در بحران ترکیب می شوند، تبدیل به نشانه ای از بی توجهی می شوند. حتی برخی از سلبریتی های تماشاکر میدان که

گفته بودند اینترنت ندارند و نتوانستند واکنش نشان دهند، بازپیش از استوری ها و پست های همکارانشان نشان می دهد مساله «نبود اینترنت» دیگر توجیهی مضحک است. هنرمندان خارجی و سیاستمداران جهان برای کودکان میناب واکنش نشان می دهند، در حالی که برخی چهره های داخلی بعد از یک دوره طولانی سکوت تازه پرچم ایران را به یاد می آورند.

بعد از ۴۸ روز سکوت در برابر فجایع میناب و ناو دنا، واکنش امیرحسین قیاسی که به جای همدردی، به قطعی اینترنت اعتراض کرده است، برای مخاطبان تلنگر بزرگی بود. تجربه نزدیک به ۵۰ شب اخیر نشان می دهد که مرز میان سکوت و ایستادگی روشن و غیرقابل ابهام است. حضور واقعی و مسوولانه در لحظات حساس، بالاترین تعهد به وطن است و هر سکوت یا موضع گیری معنای عمیق تری پیدا می کند.

«بدنام» برگشت، اما بدون مجوز



سریال «بدنام» بعد از توقیف، دوباره پخش شد؛ اما این بار بدون مجوز ساترا، جنجال دوباره شروع شد. سریال «بدنام» بعد از یک ماه از انتشار قسمت اول، دقایقی پیش پخش خود را در فیلمو آغاز کرد؛ اثری که بدون مجوز تولید و پخش، در میانه جنگ تحمیلی سوم ناگهان سر از پخش درآورد و با تبلیغات گسترده و عجیب، توجه همگان را جلب کرد. حتی توقیف آن، خود به یک کارناوال تبلیغاتی دیگر برای فیلمو تبدیل شد و تعجب زیادی برانگیخت. حالا، بعد از این مدت، سریال دوباره بازگشته است.

با این حال، بنا بر اطلاع خبرنگار تسنیم، این بازگشت با مجوز ساترا نبوده و گویا تنها با اجازه قوه قضاییه و مرجع ذیربطی که جلوی پخش قسمت اول را گرفته بود، امکان پذیر شده است؛ در حالی که مرجع ناظر و تصمیم گیر اصلی سازمان تنظیم و مقررات صوت و تصویر فراگیر، همان ساترا است.

این رفتار، نشانه ای از یک بدعت غلط در پلتفرم های پخش است؛ چه در مورد سریال «بدنام» و چه در برخی آثار دیگر مانند برنامه «گنگ» علی ضیاء که به دلیل حواشی نتوانست ادامه یابد. ماجرای این سریال، در واقع جدال پنهان میان قانون، روایت و زمانه است. مسیر درست آن است که پلتفرم ها از مسیر قانونی و حرفه ای وارد شوند و نه اینکه ساترا را دور بزنند. متأسفانه برخی پلتفرم ها بدون رعایت استانداردها یا رویه های مرسوم تولید و انتشار، دست به عرضه آثار می زنند. این روند بارها تکرار شده و دیگر تنها

یک استثناء نیست. چنین رویه ای نه تنها درباره یک اثر خاص، بلکه درباره کل زیست بوم رسانه ای پرسش های جدی ایجاد می کند.

بحث فقط بر سر مجوز یا بی مجوز بودن نیست، هرچند این هم موضوع کوچکی نیست. وقتی در یک اکوسیستم رسانه ای، قواعد رسمی و فرآیندهای لازم نادیده گرفته می شوند، اعتماد عمومی به تدریج فرسوده می شود. این مساله وقتی حساس تر می شود که پلتفرم های اثرگذار تنها بخشی از ساختارهای نظارتی را جدی بگیرند و در بخش های دیگر بر اساس تشخیص خود عمل کنند؛ رویکردی که نه حرفه ای است و نه پایدار.

اگر محتوایی به بازتولید تصویری یک سویه یا آسیب زننده

از جامعه منجر شود، به ویژه در شرایطی که فضای عمومی ملتهب است، طبیعی است که نیاز به بازنگری پیدا کند. اینجا بحث سلیقه نیست؛ بحث مسوولیت است.

سکوهای پخش صرفاً توزیع کننده محتوا نیستند؛ آن ها نقش مهمی در شکل دادن به ذهنیت عمومی دارند و نادیده گرفتن این نقش معمولاً واکنش های تندتری برمی انگیزد.

آنچه اکنون ضروری است، تکمیل مبانی قانونی ساترا و نظارت جدی تر بر نمایش خانگی است تا در سال های آینده شاهد چالش های مشابه در حوزه مجوز تولید و انتشار نباشیم و فضای رسانه ای به سمت حرفه ای تر شدن حرکت کند.

خبر

۷ تجربه عنوان کتاب



مجید خروشی-آیین معرفی، نقد و بررسی ۷ عنوان کتاب به قلم مجتبی شجاعی نماینده استاندار و فرماندار شهرستان تربت حیدریه با حضور حجت الاسلام علی عسگری معاون گردشگری و زیارت استانداری، علی خسروشاهی مدیرعامل موسسه مطبوعاتی رسانه گستر نخست، شهردار تربت حیدریه و جمعی از مدیران، مسوولان و اصحاب رسانه به همت پاتوق اهالی رسانه خراسان رضوی تحت عنوان گفت و گو ی رسانه ای روایت یک فرماندار همزمان با رونمایی از ۷: عنوان کتاب به قلم مجتبی شجاعی در مرکز فاوا اداره پست مشهد مقدس برگزار شد. در این نشست هم اندیشی و هم افزایی شجاعی، فرماندار تربت حیدریه ضمن اشاره به ابعاد و سرفصل های و همچنین دستاوردهای تالیف ۷ عنوان کتاب به اهمیت و جایگاه مردم داری دینی و همچنین فهم، درک، استعدادیابی و شناخت جامعه هدف مخاطب در تالیف آثار خود پرداخت. در ادامه این نشست همچنین حسین محمدی پژوهشگر مسایل اجتماعی و سیاسی با اشاره به جایگاه تألیف و نویسندگی در استان اظهار داشت: امیدواریم که با جمع آوری داده ها و آمارها به صورت داده های خرد با کمک هوش مصنوعی که مورد پردازش قرار گرفته باشد به یک جمع بندی مدیریتی، رفتار اجتماعی و بینش و تحلیل محتوایی دست پیدا کنیم. خسروشاهی: کسب تجربه در کنار هم در پایان جلسه علی خسروشاهی مدیرعامل موسسه مطبوعاتی رسانه گستر نخست ضمن تقدیر و قدردانی از استقبال گرم اهل قلم و به خصوص اصحاب رسانه در نشست که به چالش ها و دغدغه هایی که درباره روشنفکری مدیریتی، تبادل اطلاعات، گفتمان سازی و بهره گرفتن از استعداد های جوان، اندیشه ها و افکار نوین پرداخته شد گفت: خوشحالیم با فرهیخته ای از جنس مدیریت اداری آشنا می شویم که به دغدغه ها و چالش های گفت و گو در ۷ جلد عنوان کتاب پرداخته است.

وی افزود: امروز جمع شدیم که در کنار هم یک تجربه، درس و الگو را فرا بگیریم. وی یادآور شد: شجاعی در این کتاب ها فراتر از مدیریت اداری، مدیریت عاطفی و انسانی را در شهرستان تربت حیدریه نهادینه کرد.

خسروشاهی با اشاره به رویکردهای مدیریت در جامعه اضافه کرد: در مدیریت دورویکرد حفظ نظام به هر قیمتی و حفظ انسجام جامعه که همان همدلی است مورد توجه قرار می گیرد مقوله ای که بارها رهبر شهید باید امت امام خامنه ای «ره» بارها یادآوری کردند. فرماندار شهرستان تربت حیدریه در آثار خود نشان داده است که قدرت واقعی در سخت گیری نیست بلکه در برقراری گفت و گو و درک خواسته مردم است. معتقدم در لحظه های بحرانی جامعه دچار یک هیجان می شود اگر رویکرد تنش زاو تدافعی داشته باشیم به مشکل مدیریت برخورد خواهیم کرد. وی تصریح کرد: شجاعی مولف ۷ عنوان کتاب که در این جلسه مطرح شده است با استفاده از هوش هیجانی عطوفت و مهربانی را جایگزین برخورد فیزیکی کرد و بدین صورت آسیب های اجتماعی و روانی جامعه شهرستان تربت حیدریه را کاهش داد. اقدامات این مدیر اجرایی ستودنی است و مهمترین دستاورد این است که مشاهدات و نحوه مدیریت برخورد را مستند سازی کرد که می تواند نقشه راهی برای دیگر مدیران لحاظ شود.

محسن چاوشی چهره سال ۱۴۰۴ هنر انقلاب شد



دوازدهمین دوره هفته هنر انقلاب با معرفی چهره برتر هنر انقلاب در سال گذشته در میدان ولیعصر برگزار شد.

دوازدهمین دوره هفته هنر انقلاب به دلیل متقارن شدن با جنگ رمضان و حضور پر شور مردم در میادین اصلی پایتخت، امشب پنجشنبه ۲۷ فروردین ۱۴۰۵ از ساعت ۲۰ در میدان ولیعصر برگزار شد. آیین اختتامیه هفته «هنر انقلاب اسلامی» با حضور حجت الاسلام والمسلمین قمی رئیس سازمان تبلیغات اسلامی، محمد مهدی دادمان رئیس حوزه هنری انقلاب اسلامی، مهدی شفیعی معاون هنری وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، سید علی میرفتاح نقاش و روزنامه نگار، مریم شعبانی کارگردان تئاتر، سید محمد میرکیانی نویسنده، محسن محمدی پناه شاعر، محسن محمدی پناه مداح، محمد رضا طهماسبی شاعر، انوش معظمی بازیگر تئاتر و تلویزیون، مرشد محسن میرزا علی، کورش زارعی و جمعی دیگر از هنرمندان و فعالان هنری آغاز شد. این مراسم با قرائت قرآن کریم، ذکر دعای توسل و بخش سرود ملی ایران و با اجرای نجم الدین شریعتی شکل رسمی به خود گرفت.

همچنین در ابتدای آیین اختتامیه هفته هنر انقلاب پر فورمنس «اتحاد مقدس» به کارگردانی علیرضا تاجیک در میان حضور پر شور مردم، اجرا شد و محمد رضا طهماسبی، به شعر خوانی پرداخت. در ادامه این مراسم، محسن محمدی پناه، مداح قطعه «باید برخاست» به خواندن این قطعه مداحی پرداخت. وی همچنین گفت: خدا را شاکرم که در این دوران

خواندن این سرود به عهده من گذاشته شد. این سرود پایانی ما در محرم سال گذشته است. این اجراء در هیات اجرا شده و برای امام حسین (ع) بوده که همین امر کار را متفاوت کرده است. محمدی پناه افزود: شاعر این قطعه به من گفت به مردم بگو که مضامین این کار کاملاً از قرآن است و چون قرآن زنده است این قطعه بین مردم محبوب شده است.

پرستویی:

نگ بر شما وطن فروشان

خانوادگی ایستاده اند. با حجاب و بی حجاب. چه آنهایی که موافق حکومت هستند و چه آنهایی که معترض اند و مخالف... ولی یک وجه اشتراک بین شان وجود دارد، آنهم ایران است و وطن. آنهم مردمی که وقتی عنوان می شود قرار است پل ها و زیر ساخت ها را بزنند، بچه به بغل بالای پل ها می ایستند، چنین اراجیفی را در مورد شان می گویند؟! خیلی از این مردم همان هایی هستند، که بعضاً، مشکل معاش و مسکن دارند و معترض. ولی بدانید هیچوقت، غرور و غیرتشان اجازه نمی دهد برای دو میلیون تومان و چند لیتر بنزین و شام، به خیابان ها و میادینی بیایند، که هرآن ممکن است جان خود را از دست بدهند. خانواده ای که ۸ نفر از اعضای خانواده اش شهید شده، خانواده ای که بچه شیر خواره اش به بالای درخت پرت شده و به شهادت رسیده، برای بنزین و دو میلیون پول و شام به میدان

«پرویز پرستویی» بازیگر سینمای ایران درواکنشی شدیدالحن به اراجیف رسانه اسراییلی اینترنتشنال واکنش نشان داد.

«پرویز پرستویی» بازیگر سینمای ایران درواکنشی شدیدالحن به اراجیف رسانه اسراییلی اینترنتشنال نوشت:

قابل توجه هتاکان و فحاشان، میدونم دوباره دارم برای خودم فحش و ناسزا می خرم حرجی نیست، راحت باشید. ضمن اینکه به اندازه ۷ جلد کتاب تهران قدیم، فحش بدم. ولی قابل نمیدونم حتی یک کدام از آن ها رانثارتان کنم. اما دلم به درد اومد و نتونستم سکوت کنم.

مرگ و ننگ بر شما وطن فروشان ارادل و حرف مفت زن، که این اراجیف رو در مورد مردمی می گویند که بیش از ۴۰ روز با تمام مشکلاتی که دارند، پای وطن و اعتقاداتشون، تا پاسی از شب در میدان وطن

هدف های کوچک؛ نجات دهنده در بحران های بزرگ



پدرام خسروشاهی
مشاور ارشد روانشناسی

(Health)، انجام کارهای کوچک و قابل اندازه گیری، انگیزه را در شرایط غیرقابل پیش بینی بالا می برد. ساخت پناهگاه ذهنی؛ حتی اگر بمب ها در اطراف فرود می آیند اگر محیط فیزیکی پر از صدای انفجار و استرس است، سعی کنید یک «پناهگاه ذهنی» برای خود بسازید. این فضا می تواند گوشه ای آرام، یا حتی چند دقیقه سکوت با هدفون باشد. ایجاد روتین روزانه، مثل مطالعه در ساعت مشخص- حتی اگر برق یا اینترنت قطع است- حس کنترل و امنیت نسبی ایجاد می کند. فضای امن و ثابت برای مطالعه کار ساز است. حتی در شرایط ناپایدار، سعی کنید یک گوشه ای ثابت و آشنا برای مطالعه داشته باشید؛ میز کوچک، تخت، یا حتی یک دفترچه در پناهگاه. این فضای مخصوص، ذهن شما را شرطی می کند تا تمرکز بیشتری داشته باشید و حس استمرار را تقویت کند. مطالعات Neuroscience News نشان می دهد محیط فیزیکی اثر مستقیمی بر حافظه و تمرکز دارد.

مهربانی با خود در روزهای سخت

روزهایی هست که نمی شود درس خواند. ترس،

خستگی، یا سوگ می آیند و ذهن را فلج می کنند. اما باید به یاد داشت که تجربه ی جنگ نوعی فشار روانی شدید و جمعی است. ناکامی در درس خواندن شکست نیست، فقط واکنش طبیعی مغز انسان در شرایط غیر عادی است.

سلامت روان را در اولویت قرار دهید

هیچ انگیزه ای بدون آرامش ذهنی دوام نمی آورد. هر زمان توانستید استراحت کنید، تغذیه ی ساده اما مقوی داشته باشید و درباره ی احساساتتان صحبت کنید. بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت (WHO)، حتی گفت و گوهایی کوتاه حمایتی می تواند علائم استرس و تروما را در دوران جنگ کاهش دهد.

اگر ممکن است، در گروه های آنلاین دانش آموزان مناطق درگیر جنگ شرکت کنید؛ صحبت با افرادی که شرایط شما را درک می کنند، احساس تنهایی را کاهش می دهد. بعد از هر توقف، دوباره شروع کنید؛ انعطاف پذیری یعنی توان برخاستن دوباره، نه نرفتن به زمین.

در زمان بحران، مغز انسان در وضعیت «جنگ یا گریز» قرار می گیرد و تمرکز طولانی دشوار می شود. بنابراین برنامه ریزی بلندمدت اثر کمی دارد. به جای برنامه های بزرگ، باید به هدف های کوتاه مدت فکر کرد: قانون ده دقیقه ای؛ اگر احساس خستگی یا اضطراب شدید دارید، تنها ده دقیقه درس بخوانید. شروع کردن سخت ترین بخش کار است. ثبات مهم تر از شدت؛ نیم ساعت مطالعه منظم در روز، خیلی بهتر از پنج ساعت تلاش پراکنده و فرساینده است. در زمان جنگ، برنامه های دقیق معمولاً قابل اجرا نیستند. به جای ساعت های طولانی مطالعه، از اهداف کوچک و قابل انجام استفاده کنید: «فقط این فصل را تمام می کنم.» «۱۰ فلش کارت را مرور می کنم.» «یک ویدئوی آموزشی می بینم.» تمرکز در بحران فقط با تقسیم اهداف و برنامه های خرد ممکن است. طبق تحقیقات دانشگاه هاروارد (Harvard)

خزر نجیب

Mazrae Naab



نان خان باب
حسی باب
مزعه باب

بزرگترین تولید کننده نانهای حمیم
نیمه 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 یزدی - کارخانه نان مزعه تاب مشهد

www.Nanemazrae.com

Nane.mazrae

051-35425006-9

(جید الله هنری)

آسایشگاه معلولین شهید فیاض بخش مشهد

با حمایت و همراهی شما مردم نیکو کار، مددجویان این خانه، در بسیاری از زمینه های تحصیلی، ورزشی، هنری و حرفه ای توانمند شده اند.



بزرگترین مؤسسه ی خیریه ی توانبخشی و نگهداری معلولین جسمی حرکتی کشور

با خدمات درمانی، توانبخشی، آموزشی، ورزشی، فنی و فرهنگی

برای ۵۵۰ مددجوی ساکن مؤسسه از شیر خوار تا کهنسال، در چهار بخش اطفال، زنان، مردان و معلولین (دختران و پسران) و خدمات دهی روزانه به ۱۲۰۰ مددجوی خارج از مؤسسه

مخارج مؤسسه در ماه ۲۲ میلیارد تومان می باشد.

پیش از ۸۰ درصد هزینه ها، توسط مردم نیکو کار تامین می گردد.



روابط عمومی	۰۵۱-۳۶۶۶۶۰۰۰	کارت ملی	۰۷۹۲۰۸-۷۰۳۳۷۷۷۰۴
مشارکت ها	۰۵۱-۳۶۶۶۶۳۳۶	کارت ملی	۰۳۹۱-۹۹۱۱۹۵۱۰۳۷۶
فکس خانه	۰۵۱-۳۶۶۵۷۰۳۳-۳	سامانه هنجاری	۵۱۱۶۶۶۶۶۶۶۶۶۶۶

مشهد: بزرگراه امام علی / میدان شهید فاطمیه به سمت میدان قائم

www.Fbrc.ir

Fayyazbakhshcharity