

ورزشی



• 29 Apr . 2026 هفته نامه ورزشی و هنری • سال یازدهم • شماره ۸ • ۴۹۱ صفحه • ۵۰۰۰۰ تومان
• Telegram.me/Nakhostnewsir ۱۳۴۷ ذی القعدة ۱۴۰۵ چهارشنبه ۹ اردیبهشت



پرچم نماد هویت ملی است

۷



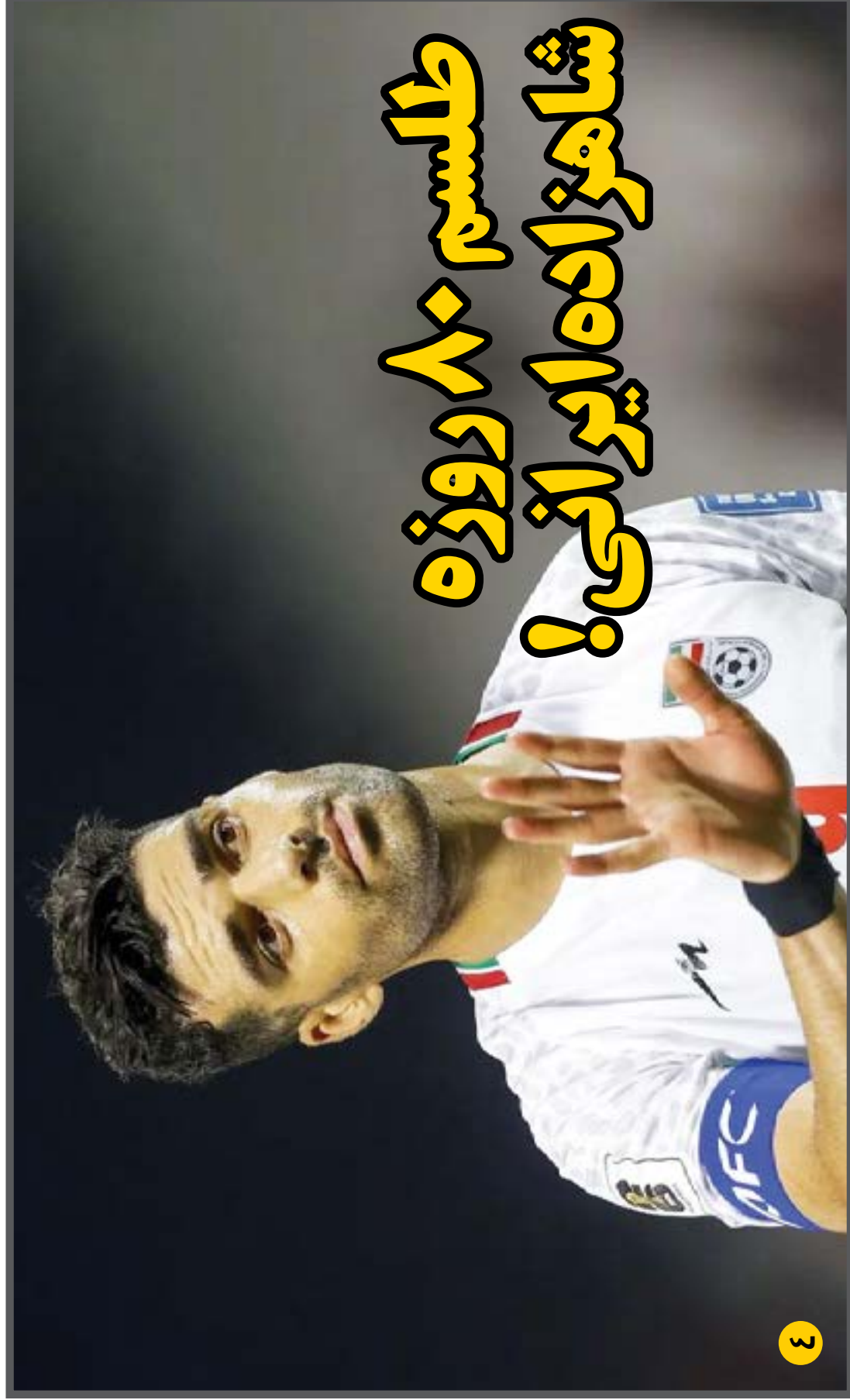
سلامت محوری رکن اول بدنسازی

۳

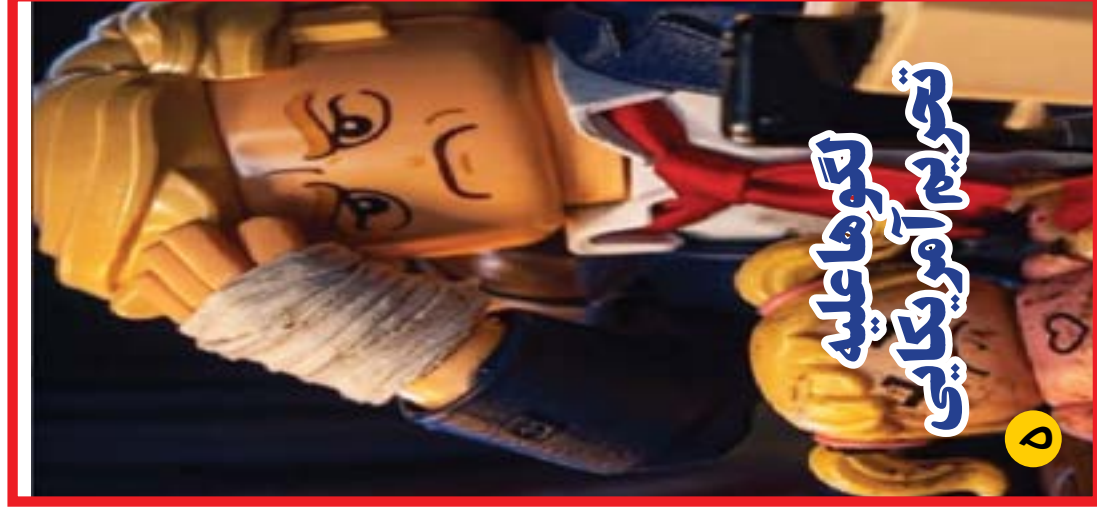


زنگ ورزش برای پیشگوتان

۲



۳



۵



توپ و تور

حوزه شمال قهرمان والیبال بانک ملی شد

محمد مهدیزاده



مسابقات والیبال قهرمانی مدیران و کارکنان بانک ملی مشهد که به مناسبت دهه مبارک فجر از چندی پیش آغاز شده بود سرانجام قهرمان خود را شناخت.

عسگرزاده سرپرست مسابقات گفت در این دوره از مسابقات با حمایت مدیرعامل بانک ملی ۸ تیم از حوزه های مختلف بانک های ملی شرکت داشتند و رقابت های قهرمانی را در دو گروه چهار تیمی برگزار کردند و در شب پایانی و در حضور مسئولین بانک ملی و میهمانان ویژه دو تیم حوزه شمال و سرپرستی امور اداری بانک ملی به مصاف هم رفتند که تیم حوزه شمال با درخشش حمید عسگرزاده و صادق جزایری باز یکن لیگ برتری والیبال خراسان و با برتری بر حریف برسکوی قهرمانی ایستاد و تیم های سرپرستی امور اداری و پیشکسوتان به ترتیب دوم و سوم شدند. ضمن اینکه باید از بازی بسیار فنی مهدی بهال گردی در تیم سرپرستی امور اداری بانک ملی اشاره کرد که در نایب قهرمانی تیمش نقش مهمی داشت همچنین باید از بردارن مهاجر اشاره کرد که با بازی های قدرتی خود تمام نگاه ها را به خود جلب کرده بودند.

در پایان جوایز و مدال های قهرمانی توسط مسئولین اهدا شد در شب فینال علاوه بر مسئولین و مدیرعامل بانک ملی دو میهمان ویژه حمید امیدوار نژاد مربی بین المللی و نامدار والیبال خراسان و حمید رحمانیان مدیر ورزشی و پیشکسوت والیبال گاز خراسان و والیبال نشسته حضور داشتند. قضاوت بازی ها را دو داور پیشکسوت و ارشد والیبال خراسان رضوی بهروز سالاری و مهدیزاده بر عهده داشتند.

کارت زرد

هفت شرکت فولادی خراسان قرار بود به یاری ورزش خراسان رضوی بیایند

نخست ورزشی: ظاهرا این طرح با شروع جنگ به بن بست خورد و به زمان دیگری موکول شد.

والیبال جام رمضان بانوان مشهد به میزبانی

شهرداری مشهد برگزار شد

نخست ورزشی: مدیریت تربیت بدنی شهرداری مشهد بازم به حمایت والیبال بانوان آمده بود.

دیدار سرپرست اداره ورزش و جوانان

با موسسیدهای تنیس روی میز

نخست ورزشی: امیرزاعی هر زمان فرصت پیدا بکند سرزده به دیدار پیشکسوتان ورزشی می رود.

- 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: احمد آباد، خیابان قائم، قائم ۱۴، پلاک ۴۶
- تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۳۷۱۱
- نمایر: ۰۵۱-۳۸۴۴۴۲۰ (پیامک: ۳۰۰۷۹۸۱)
- کد پستی: ۹۱۸۲۸۹۳۳۱۹
- ایمیل: info@nakhostnews.ir - nakhost@yahoo.com
- چاپخانه: شاخه سبز (قم)
- وب سایت: www.nakhostnews.ir
- کانال اطلاع رسانی: @Nakhostnewsir

در گفت و گو با آچار فرانسه هیات دوومیدانی مطرح شد

زنگ ورزش برای پیشکسوتان



مجید خروشی

در آستانه فرارسیدن دوازدهم اردیبهشت ماه روز تقدیر و تجلیل از معلمان و دبیران پرتلاش که در راستای تربیت و رشد و تعلیم گام برداشته و برمی دارند گفت و گویی انجام دادیم با یکی از پیشکسوتان عرصه تعلیم تربیت ورزش استان که با هم می خوانیم

تفاوت زنگ ورزش امروز با دیروز

محمد بدخشان دبیر ورزشی بازنشسته آموزش و پرورش خراسان رضوی که این روزها به آچار فرانسه هیات دوومیدانی خراسان رضوی شهرت پیدا کرده است درباره نقش و جایگاه دبیران ورزش در سلامت جسم و روح دانش آموزان می گوید: در گذشته زنگ ورزش یک جلسه تفریحی، بانشاط و شاد برای همه دانش آموزان بود و همه روزه ای هفته را طی می کردند و چشم به روزه ای داشتند که زنگ ورزش فرابرسد و ساعتی را به شادی و تفریح در کنار دوستانشان سپری کنند، کل زنگ ورزش یک توپ پلاستیکی دوجداره و دو عدد دروازه که تور هم نداشت همه این ها سرمایه یک زنگ ورزش در مدارس بود. معلم دانش آموزان هر فردی به گوشه ای می رفت و با دوستانش مشغول جک گفتن و شوخی های مقطع سنی بود اما امروز ورزش یک جایگاه علمی و تخصصی به خود گرفته و دبیران با آموزش های علمی و اصلاحی دانش آموزان را تربیت و رشد می دهند نقاط ضعف جسمی دانش آموزان بررسی و برای درمان و اصلاح گام برداشته می شود دیگر زنگ ورزش یک درس تفریحی قلمداد نمی شود بلکه یک کلاس درس علمی، آموزشی و تحقیقی و کاملافنی و تخصصی است، معتقدم ورزش جایگاه ارزشمندی در میان خانواده ها و مدرسان این

حوزه پیدا کرده است و خدا را شکر تاثیرهای مثبتی در زندگی اجتماعی دانش آموزان گذاشته فرهنگ اجتماعی زیستن، مشارکت و همچنین هم نوابی، صبر و استقامت از دل همین زنگ ورزش خروجی داشته است که این امر نشانه های خوبی برای تعلیم و تربیت محسوب می شود.

چرا به شمال لقب آچار فرانسه هیات دوومیدانی داده شده است؟

من بعد از بازنشستگی فعالیتیم را در هیات دوومیدانی آغاز کردم و با توجه به علاقه ای که به امور فنی داشتم اغلب تعمیرات تجهیزات ورزشی و لوازم خانگی را به دست گرفتم و بسیاری از تجهیزات ورزشی هیات که آسیب می دید را تعمیر و بازسازی می کردم همچنین نکات فنی ورزشکاران دوومیدانی را به صورت فنی و علمی به آنان یادآوری می کردم و چون در همه امور به صورت تخصصی و با علم روز پیش رفتم لقب آچار فرانسه هیات را به من دادند.

امکانات سالن ورزشی باغبانباشی چگونه است و آیا ورزش ساعت خاصی را دارد؟

هر آنچه برای حرکات اصلاحی، بدن سازی و ورزشی لازم است، موجوده؛ فقط ظرفیت سالن محدود است و روزهایی که جمعیت بیشتر می شود ظرفیت برای انجام حرکات ورزشی کافی نیست که به ناچار روزه های هفته را به زوج و فرد تقسیم کرده ایم. زمان استفاده از سالن هم خوب است. از سوی دیگر مربیان تخصصی و پیشکسوتان از جمله حسن روحی (قهرمان و پیشکسوت دوومیدانی کشور) در این سالن بيشمارند که نقش مهمی در اصلاح حرکات و

چه توصیه ای به همکاران خود درباره ورزش کردن دارید؟

معتقدم ورزش در روند شخصی زندگی آن ها اثر دارد صرف داشتن جسمی سالم، دارای روحیه ای شاد بوده که همه این ها در خانواده آن ها نیز اثر دارد. همچنین زنگ ورزش پیشکسوتان باید در سراسر کشور نواخته شود. فرزندان یک خانواده وقتی والدین ورزشکاری داشته باشند، ورزشکار می شوند در غیر این صورت هیچ علاقه ای به ورزش نشان نمی دهند.

فرزندان شما هم ورزشکار هستند؟

به صورت حرفه ای ورزش نمی کنند اما اهل ورزش هستند. همسر اهل پیاده روی است، وقتی می خواهد خرید کند اول پیاده روی می کند و بعد خرید می کند. بهترین و ارزان ترین ورزش پیاده روی است کسی که بخواهد ورزش کند زمان و مکانش را پیدا می کند و بهانه تراشی نمی کند.

سخن پایانی

همکاران برای خودشان ارزش قائل باشند و قدم اول در این زمینه حفظ سلامت جسمی یا بهبود شرایط جسمی و بعد روانی است که با ورزش موثر می شود. کسی که ورزش می کند، در کنار جسم سالم، افکار سالمی دارد، حس خوب، حال خوب و انرژی خوبی دارد و این حس و حال را به اطرافیانش نیز منتقل می کند اما اگر غیر از این باشد یعنی یک جای کار می لنگد و ابتدا تاثیرش را بر بدن و بعد در روان می گذارد. ورزش یعنی اصلاح سبک زندگی، پس به سمت اصلاح حرکت کنیم.

جشنواره ورزشی «محلهمحور» در طبرسی شمالی مشهد برگزار شد



«ایجاد فرصت های برابر ورزشی در مناطق مختلف شهری» و «احیای میراث فرهنگی در قالب بازی های سنتی» را دنبال می کند.

گروه ورزش - جشنواره ورزشی «محلهمحور» با حضور پرشور شهروندان در منطقه طبرسی شمالی مشهد برگزار شد.

رئیس هیات روستایی و بازی های بومی و محلی استان با اعلام این خبر گفت: این رویداد با هدف ترویج نشاط اجتماعی و تقویت همدلی در محلات، به میزبانی محله طبرسی شمالی ۹ (مسجد جواد الاثمه (ع) برگزار شد. محمد رضا خوش باطن افزود: در این جشنواره که با همکاری دفتر محله طبرسی برنامه ریزی شده بود، حدود ۲۰۰ نفر از ساکنان منطقه در رده های سنی مختلف حضور یافتند. شرکت کنندگان در فضایی شاد و رقابتی، به انجام بازی های بومی و محلی و مسابقات ورزشی پرداختند که موجب ایجاد شور و اشتیاق مضاعف در میان خانواده ها شد.

وی خاطرنشان کرد: هیات ورزش های روستایی با اجرای این طرح، اهدافی نظیر «افزایش مشارکت اجتماعی»،

منهای فوتبال

معین شریف

جودو

دو ملی پوش خراسانی به دو رویداد معتبر گرند اسلم تاجیکستان و قزاقستان در سال ۲۰۲۶ اعزام می شوند. گرند اسلم تاجیکستان یازدهم تا سیزدهم اردیبهشت و گرند اسلم قزاقستان شانزدهم تا نوزدهم اردیبهشت برگزار خواهد شد. بر این اساس تیم ملی جودو ایران با هدایت رشاد ممدوف به عنوان سرمربی و ایوب رستمی به عنوان مربی در این دو تورنمنت که رنکینگ فدراسیون جهانی است شرکت خواهد کرد. در ترکیب تیم ملی ایران در این دو گرند اسلم سه ملی پوش حضور دارند که از این میان الیاس پرهیزگار در وزن ۸۱ کیلوگرم و محمد پوریا بنایان در وزن ۱۰۰ کیلوگرم جودوکاران مشهدی هستند و در کنار آن ها امیر عباس چوپان نماینده وزن ۹۰ کیلوگرم خواهد بود. تیم ملی جودو ایران باهدف ارتقای رنکینگ جهانی و آمادگی برای حضور در بازی های آسیایی ۲۰۲۶ در ناگویا در دو گرند اسلم تاجیکستان و قزاقستان شرکت خواهد کرد.

هندبال

در سومین مرحله آماده سازی تیم ملی نوجوانان که با حضور ۲۹ هندبالبست تا پانزدهم اردیبهشت ماه جاری ادامه دارد، آرین خالقی، محسن هادی زاده، امیر حسام واحدیان، مهدیار مولوی و مهدی مرادیان پنج خراسانی حاضر در این اردو هستند. همچنین در اردوی تیم ملی جوانان ۲۳ هند بالبست حاضرند که پارسا شهابی و محمد بیاتی دو هندبالبست جوان خراسانی آن هستند.

ورزش بانوان

میره نخعی

نایب قهرمانی صالحی

پس از دو روز رقابت در مسابقات لیگ کشوری اسکی صحرانوردی که در پیست بین المللی دیزین برگزار شد در بخش بانوان، ساحل تیر از مازندران در جایگاه نخست قرار گرفت و پس از او عاطفه صالحی اسکی باز مشهدی، عنوان نایب قهرمانی کشور را از آن خود کرد. فرنوش شمشکی از تهران نیز به مقام سوم رسید.

خراسانی هادر تمرینات ملی

اردوی آمادگی تیم ملی بدمینتون بانوان کشور برای حضور در بیستمین دوره بازی های آسیایی ۲۰۲۶ از یکم تا پانزدهم اردیبهشت در حال برگزاری است و در فهرست یازده نفره دو بدمینتون باز از خراسان رضوی به نام های آیدا عنایتی و فاطمه احمدزاده قاری حضور دارند. همچنین در مرحله چهارم اردوی آماده سازی تیم ملی کبدی بانوان اعزامی به بازی های آسیایی ناگویا ۲۰۲۶ به میزبانی گرگان آیناز فرامرزی تنها خراسانی حاضر در این اردوست در بین مربیان دعوت شده نیز سمانه افخم ملی پوش مشهدی و اسبق تیم ملی و مربی تیم های ملی در کنار صفورا یادی مقدم و لیلا دوستوندی حضور دارد.



فواید ورزش های آبی چیست ؟

سید بهنام حسینی زهرانی
کارشناس ارشد تربیت بدنی و ورزش

بسیاری از ورزش هایی که در محیط آبی قرار می گیرند، نیاز به هماهنگی هر دو تمرین هوای و بی هوای دارند که استقامت را افزایش می دهند. به عنوان یک نتیجه مستقیم، شنا، غواصی و فعالیت های مشابه می تواند به ما کمک کند تا خودمان را برای مدت طولانی تحت فشار قرار دهیم. راه جوانان به طور مستقیم به شرایط جسمی آن ها بستگی دارد. بهترین روش برای جلوگیری از اضافه وزن، که بسیاری از بزرگسالان جوان را در قرن ۲۱ تهدید می کند، ورزش های آبی است. یکی دیگر از فواید ورزش های آبی، کمک کردن به توانایی های ذهنی است. هماهنگی عضلات متعدد در یک زمان تاثیر بسیار مثبتی بر روی ذهن ما دارد. ورزش هایی مانند شنا باعث می شود ما نفس خود را حفظ کنیم و ظرفیت ریه را افزایش دهیم و به توانایی های ذهنی مان نیز کمک کنیم. در اکثر ورزش ها، موفقیت بر اساس همکاری با اعضای تیم است. مانند ورزش های بسیاری، ورزش های آبی نیز اجتماعی سازی، دوستی و استدلال عاطفی را افزایش می دهد و همچنین باعث احترام و تناسب اندام می گردد. به خصوص در مورد شنا، تلاش فیزیکی که در محیط آبی ایجاد می کنید، باعث کاهش فشار ستون فقرات و بهبود تعادل در بدن شما می شود. یکی دیگر از فواید ورزش های آبی، مبارزه با چاقی و دردهای کمر است. شما با شنا به راحتی می توانید از شر دردهای خودرها شوید. ورزش های آبی یک فرم عالی از ورزش هستند، زیرا تقریباً هر قسمت بدن شما کار می کند و به شما کمک می کند کالری های خود را به طور طبیعی بسوزانید. این متابولیسم شما را افزایش می دهد و در نتیجه مصرف مایع و اشتها شما نیز افزایش می یابد. همچنین افزایش دهنده ایمنی در برابر بیماری های مزمن و به شما کمک می کند سالم و پرانرژی باشید. افراد مبتلایه دیابت و بیماری قلبی مزمن نیاز به تغییراتی در شیوه زندگی دارند تا سلامت عمومی خود را کنترل کنند. ورزش های آبی، حتی شنا کردن و انجام تمرینات سبک در آب باعث کاهش میزان استرس می شوند که به طور کلی برای قلب و بدن مفید است. نرمی و روان بودن آب برای استخوان ها بسیار مفید است. فعالیت های آب شنا باعث می شود مفاصل آسیب دیده بدون تشدید علائم دچار بهبود گردند. Hydrotherapy روش ترجیحی درمان برای افراد مبتلا به آرتریت روماتوئید است. یکی دیگر از فواید ورزش های آبی، افزایش تراکم استخوان است راه رفتن بر روی تردمیل بهترین گزینه برای افراد مسن و زنان یائسه است. قایقرانی، دوچرخه سواری، قایقرانی و دیگر ورزش های آبی، انواع ورزش های بسیار محبوب هستند که به افزایش تراکم استخوان کمک می کنند. ورزش های آب مانند سایر ورزش ها و فرم های ورزشی نیز برای بدن مناسب است. علاوه بر آن برای عقل نیز بسیار مفید است. آرامش آب استرس، اضطراب و افسردگی را کاهش می دهد. به عنوان مثال شنا باعث بهبود روح و روان در مردان و زنان می گردد. ورزش های آبی یک فرم عالی از ورزش هستند، زیرا در آن هم بدن و هم ذهن درگیر هستند.

گفتگو با قهرمان بدنسازی جهان سلامت محوری رکن اول ورزش بدنسازی

مجید خروشی



بدنسازی اشاره و گفت: من از کودکی به ورزش علاقه داشتم و در دوران نوجوانی به بدنسازی روی آوردم. با تلاش و پشتکاری که داشتم، توانستم در رقابت های ملی و بین المللی مدال های زیادی کسب کنم. آخرین رقابت من در عمان بود که موفق به کسب مدال طلا شدم و کارت حرفه ای خود را دریافت کردم.

برنامه های آینده

من همیشه تلاش می کنم بهترین عملکرد را داشته باشم و به اهدافم برسم. موفقیت ها برای من به معنای سپاسگزاری از تلاش های خودم و مربیانم است. برنامه های آینده ام این است که قصد دارم تجربیاتم را با دیگران به اشتراک بگذارم و به عنوان یک الگو برای جوانان عمل کنم.

شاگردان

هم اکنون به صورت حضوری و مجازی با ۳۵۰ شاگرد آموزش بدنسازی را دنبال می کنم. توصیه شما برای جوانان به جوانان علاقه مند در این حرفه توصیه می کنم همیشه تلاش کنید، پشتکار داشته باشید و به اهدافتان ایمان داشته باشید. ورزش بدنسازی نیاز به تلاش و تعهد دارد، اما با تمرین و پشتکار، می توانید به موفقیت های بزرگی دست یابید. همچنین، به یاد داشته باشید که انتخاب مربی متخصص و فنی و تغذیه مناسب و سلامت جسم و روح بسیار مهم است.

دوپینگ

با دوپینگ و استفاده از مکمل ها بدون تجویز پزشک متخصص مخالف هستم برای همین از پذیرش شاگردان مسابقاتی پرهیز می کنم ما تلاش می کنیم با کمک علم و دانش روز و با بهره گیری از تکنیک های مدرن و حرفه ای بدنسازی طی یک برنامه یک ساله بیش از ۳ کیلو افزایش توده خالص عضله برای ورزشکاری که پشتکار داشته باشد اضافه کنیم و در این راستا ۴ هفته اول را به برنامه ریزی تغذیه و تمرین های اصلاحی می پردازیم.

موسسه خیریه گلستان علی «ع» میزبان مسابقات فرهنگی-ورزشی



هشت تا جشنواره به استان خراسان رضوی اختصاص یافته. و ما امروز دریکی از این جشنواره های ورزشی در یک مرکز بزرگی تحت عنوان موسسه خیریه گلستان علی «ع» که دختران ۶ تا ۱۴ سال اینجا اقامت دارند با دو گروه سرود قمر بنی هاشم و دختران حاج قاسم سلیمانی با کمک مربیان و حضور دختران در این موسسه خیریه به اجرا گذاشته شد. رضا آذریان در ادامه یادآور شد: در اینجا برنامه جشن و برنامه اهدای لوح و هدیه به فرزندان گلستان علی «ع» از طرف هیات ورزش همگانی انجام و به این عزیزان هم عرض کردیم که به یاد شهدای میناب این برنامه فرهنگی-ورزشی اجرا شد که بسیار برنامه شاد و متنوعی بود.

گروه ورزش- هیات ورزش های همگانی خراسان رضوی به مناسبت گرامیداشت دهه کرامت، مسابقات و مراسمی بانشاط و مفرح را با حضور دختران موسسه خیریه گلستان علی (ع) برگزار کرد. در این مراسم که با حضور رضا آذریان، مریم زمانی رییس و نایب رییس هیات همگانی به همراه قاسم حسین زاده و محمدرضا حسینی مسوولان کمیته های ورزش مساجد و کایت استان برگزار شد، مسابقات ورزشی به اجرا گذاشته و در پایان هدایایی به رسم یادبود اهدا شد.

برنامه های متنوع در مراسم

بر اساس این گزارش در این مراسم، برای نخستین بار بنری بایث اثر انگشت و نقاشی فرزندان آسمانی تقدیم به کودکان میناب توسط دختران گلستان علی (ع) انجام شد. در ابتدای این مراسم رضا آذریان رییس هیات همگانی استان طی سخنانی ضمن تبریک فرارسیدن دهه کرامت و ولادت باسعادت هشتمین اختر تابناک ولایت امام رضا (ع) اظهار داشت: هیات ورزش های همگانی استان خراسان رضوی برابر ابلاغیه فدراسیون ورزش همگانی کشور در دهه کرامت به یاد فرزندان شهید مدرسه شجره طیبه میناب جشنواره ای را برگزار کرد که در سطح کشور

■ هفته نامه ورزشی و هنری ■ سال یازدهم ■ شماره ۴۹۱ ■
■ چهارشنبه ۹ اردیبهشت ۱۴۰۵ ■ ۱۱ ذی القعدة ۱۴۴۷ ■

یادداشت

از ورزش «تسکینی» تا ورزش «اقتصادی»

سید موسی خادم

استان خراسان رضوی، همواره با استعدادهای درخشان ورزشی در رشته های رزمی و پایه، نام خود را در فهرست کانون های استعدادیابی کشور ثبت کرده است. با این حال، یک پرسش اساسی ذهن بسیاری از کارشناسان را به خود مشغول کرده است: چرا این استعدادها، در لحظه رسیدن به اوج، از استان کوچ می کنند؟ چرا پتانسیل های عظیم ما، به جای تبدیل شدن به «اعتبار ملی»، صرفاً در قالب مسابقات گذرا و برنامه های سلامت محور باقی می ماند؟ پاسخ در یک تغییر رویکرد بنیادین نهفته است. ما برای سال ۱۴۰۵ و سال های آتی، دیگر نیازی به مدیریت «تسکینی» نداریم؛ آن هم مدیریتی که صرفاً به دنبال برگزاری مسابقات و رفع نیازهای لحظه ای است. آنچه خراسان رضوی نیاز دارد، گذار از مدیریت سنتی به سمت «مدیریت تخصصی، ساختاری و اقتصادی» است. هدف ما نباید صرفاً برگزاری مسابقات باشد، بلکه باید «خلق قهرمان و ارتقای جایگاه اقتصادی-اجتماعی استان» باشد. برای تحقق این هدف، طرح «خراسان رضوی؛ کانون نخچیان ورزشی ایران» پیشنهاد می شود که سه رکن اساسی دارد و نادیده گرفتن آن ها، به معنای از دست دادن فرصت های تاریخی است. نخست، ضرورت گذار از «تمرین صرف» به «آموزش علمی» است. ایجاد آکادمی های تخصصی که علاوه بر مهارت فنی، از منظر تغذیه، روان شناسی و فیزیولوژی بر ورزشکار نظارت کنند، تنها راه جلوگیری از ریزش استعدادها در سنین حساس است. همچنین، راه اندازی «مرکز علوم ورزشی خراسان رضوی» می تواند استان را به مرجع علمی و مشاوره ای برای سایر نقاط کشور تبدیل کند. اما چالش اصلی، همان «بودجه» است. در عصر اقتصاد، دیگر نمی توان با ادبیات «درخواست کمک و خیرخواهی» از صنایع بزرگ استان، حمایت خواست. ما باید ادبیات ورزش را به زبان «سرمایه گذاری سودآور» بازنویسی کنیم. صنایع بزرگ ما در بخش های معدنی، کشاورزی و غذایی، نیازمند ویرتین های تبلیغاتی مدرن هستند. پیشنهاد ما، ایجاد «کنسرسیوم یا صندوق حامیان ورزش خراسان رضوی» است؛ سیستمی که در آن شرکت های بزرگ با حمایت از تیم های قهرمانی، از قدرت برندینگ، تبلیغات محیطی و مسوولیت اجتماعی (CSR) بهره مند شوند. تبدیل شدن یک تیم کشتی یا والیبال به نمادی از یک برند صنعتی، یک معامله «برد-برد» است. در نهایت، این مسیر تنها با «شفافیت» میسر است. برای جلب اعتماد بخش خصوصی، مدیریت ورزش استان باید متعهد به ارائه گزارش های مالی دقیق و ایجاد بسترهای اجتماعی برای ورزشکاران در مجموعه های صنعتی باشد. خراسان رضوی پتانسیل تبدیل شدن به قطب ورزشی کشور را دارد، اما این اتفاق با بودجه های دولتی رخ نخواهد داد؛ بلکه با «مدیریت حرفه ای و اقتصادی» و هم افزایی با بخش صنعت میسر خواهد شد. وقت آن است که ورزش را از یک هزینه، به یک سرمایه تبدیل کنیم.

مسابقه تیر اندازی بانوان هلال احمر مشهد برگزار شد

گروه ورزش- به مناسبت گرامیداشت ولادت حضرت معصومه (س) و روز دختر، همچنین به پاس قدرانی از مجاهدات ها و زحمات بی شائبه بانوان داوطلب در جمعیت هلال احمر، یک مسابقه تیر اندازی با تفنگ و تپانچه بادی در سالن تیر اندازی مشهد برگزار شد. محسن اشرفی، سرپرست هیات تیر اندازی استان خراسان رضوی، با اعلام این خبر ضمن تبریک روز دختر و دهه کرامت، اظهار داشت: بانوان سرافراز هلال احمر همواره در سخت ترین شرایط، پیش قراول خدمت رسانی و امداد بوده اند. وی درباره هدف از برگزاری این رقابت ها گفت: هدف از برگزاری این رویداد، علاوه بر ایجاد نشاط معنوی و ایجاد فضای رقابتی سالم، ارتقای سطح آمادگی جسمانی و افزایش دقت و تمرکز این عزیزان در اجرای ماموریت های حساس است.

ریزودرشت از فوتبال مشهد

بهنام بهروز

طبیعی تمديد کرد حسين طبيعى کاپيتان مشهدى تيم ملي فوتسال ايران که فصل گذشته پس از سال ها بازی در خارج از کشور به تيم گهر زمين سيرجان پيوست قراردادش را با اين باشگاه تمديد کرد. طبيعى در حالى قراردادش را یک سال ديگر با اين باشگاه تمديد کرد. طبيعى با اين تيم فصل گذشته به مقام سوم ليگ برتر رسيد و در افتخارات انفرادى خود کسب عنوان آقاى گلى ليگ برتر فوتسال را با به ثمر رساندن ۲۸ گل به ثبت رساند.

پرواز اعتمادی

سيد مرتضى اعتمادى دروازه بان دهه ۵۰ جوانان خراسان که افتخار پوشيدن پيراهن تيم ملي را نيز در اين رده سنى داشت سوم ارديبهشت ماه در آلمان آسمانى شد. اعتمادى که فوتبالش را از تيم پاس مشهد آغاز کرده بود پس از قهرمانى در شهر يور ۱۳۵۶ با جوانان خراسان در مسابقات کشورى درحالى که ۱۸ ساله بود به ابومسلم پيوست و همراه اين تيم در ليگ تخت جمشيد حاضر بود.

او پس از انقلاب سنگريان اصلى مشكى ها شد و در سال ۱۳۶۲ نيز به تيم ملي دعوت شد. اعتمادى در اولين دوره ليگ قدس نيز در سال ۱۳۶۴ حفاظت از قفس تورى استان ش را بر عهده داشت و بارها به خاطر درخشش درون دروازه در تيم منتخب هفته قرار گرفت.

اعتمادى در پايان همين سال عازم آلمان شد و با ادامه تحصيل به عنوان تکنسین اتاق عمل در ايزولرن آلمان ساکن شد. اعتمادى متولد پنجم مرداد ۱۳۳۸ بود. روحش شاد. سرنوشت مبهم ابومسلم از سوى سازمان ليگ برنامه بازی هاى هفته هفدهم ليگ دسته سوم فوتبال کشور اعلام شد. براين اساس، شنبه ۲۶ ارديبهشت پشيتيبانى نازاخراسان در مشهد پذيراي آلومينيوم ب اراک است، ابومسلم ثامن يکشنبه ۲۷ ارديبهشت در پايتخت به مصاف صالحين تهران خواهد رفت. شاگردان اميد کاتب در پشيتيبانى تا پايان هفته شانزدهم با ۲۶ امتياز در رده سوم و مشكى پوشان هم با ۲۱ امتياز در رده هفتم جدول رده بندى گروه يك اين مسابقات قرار گرفته اند.

طلسم ۸۰ روزه شاهزاده ايرانى!



پدرام خسروشاهى



در شرايطى که کمتر از ۲ ماه تا آغاز جام جهانى ۲۰۲۶ باقى مانده، وضعيت آمادگى لژیونرهاى ايرانى يکى از مهم ترين دغدغه هاى کادر فنى تيم ملي محسوب مى شود. مهدى طارمى، مهم ترين ستاره تيم ملي ايران در جام جهانى است که اميد اول گلزنى محسوب مى شود. او که ابتدائى فصل با جدائى از اينتر راهى المپياکوس شد، شروع بسيار خوبى در ترکيب تيم يونانى داشت ولى اين روزها شرايط جالبى در تيمش ندارد و مدت ها است نتوانسته براى قهرمان فصل گذشته سوپرليگ يونان گل بزند. مهدى طارمى ابتدائى فصل در شرايطى راهى المپياکوس يونان شد که ايوب الکعبى، مهاجم اول اين تيم بود. با اين حال طارمى با درخشش در نيم فصل اول توانست جاگاه ثابتى در ترکيب المپياکوس پيدا کند و در زمان غيبت مهاجم مراکشى گل هاى زيادى براى تيمش به ثمر رساند. المپياکوس با تکيه بر درخشش طارمى توانست به مرحله پلى آف ليگ قهرمانان اروپا هم راه پيدا کند و ستاره ايرانى نقش مهمى در امتيازات تيمش ايفا کرد. طارمى پس از عملکرد درخشانى که در نيم فصل اول داشت، مدتى است که از فرم خوب فاصله گرفته و نتوانسته در ترکيب المپياکوس موثر ظاهر شود. مهاجم تيم ملي ايران در ۹ بازی آخر خود براى المپياکوس گل نزده و تنها موفق به گرفتن يک پنالتى شده است. او آخرين بار ۸۲ روز پيش دروازه آستراس را در سوپرليگ يونان باز کرد و از آن زمان ديگر موفق به گلزنى نشده است. ستاره ايرانى در آخرين بازی المپياکوس در سوپرليگ يونان مقابل پاناتيناىکوس هم ۹۰ دقيقه روى نيمکت نشست و تيمش در غياب او با نتيجه ۲ بر صفر بيروز شد. المپياکوس در فاصله ۴ هفته تا پايان سوپرليگ يونان با ۶۱ امتياز پس از آک آتن ۶۶ امتيازى در رده دوم جدول قرار دارد و طارمى اميدوار است با درخشش در ديدهاى باقى مانده تيمش را به قهرمانى برساند.

شروع افت طارمى از ديدار رفت پلى آف ليگ قهرمانان اروپا بود؛ او در جريان شکست ۲ بر صفر المپياکوس مقابل لورکوزن نمايش خوبى نداشت و روى گل اول تيم حريف هم تا حدى مقصر بود. ستاره ايرانى تنها يک ماه قبل از اين بازی توانسته بود با گلزنى مقابل تيم آلمانى باعث صعود تيمش به مرحله پلى آف شود ولى در اين بازی ناکام بود و از آن زمان اوضاع براى او خوب پيش نرفته است. طارمى در مرحله گروهى ليگ قهرمانان اروپا آمار ۲ گل و ۲ پاس گل را ثبت کرد و روى ۴۰ درصد گل هاى المپياکوس تاثيرگذار بود ولى در بازی حذفى مقابل لورکوزن نتوانست به درخشش خود ادامه دهد. نکته اميدوارکننده براى مهدى طارمى عملکرد درخشان او در فيفادى اخير است. او که در غياب سردار آزمون حالا نسبت به قبل نقش مهم ترى هم دارد، در ۲ بازی تدارکاتى تيم ملي مقابل نيچريه و کاستاريکا ۳ گل زد و يک پاس گل داد تا نشان دهد همچنان يک مهره مهم و تاثيرگذار براى تيم ملي است. طارمى در ۳۸ بازی براى تيم ملي زير نظر امير قلعه نويسى آمار ۲۷ گل و ۱۳ پاس گل را دارد و موثرترين مهره ايران در دوران حضور اين سرمربى محسوب مى شود. وابستگى شديد تيم ملي به اين مهاجم که در ۳۳ سالگى به سر مى برد باعث شده فشار زيادى روى طارمى

وجود داشته باشد. به خصوص که او شايد توان بدنى انجام ۳ بازی فشرده در مرحله گروهى جام جهانى را نداشته باشد و در چنين شرايطى نقش ديگر عناصر هجومى تيم هم مهم تر از قبل خواهد بود تا فشار را از روى طارمى بردارند. مهدى طارمى در شرايطى وارد جام جهانى ۲۰۲۶ خواهد شد که همچنان مهم ترين بازيکن تيم ملي ايران محسوب مى شود. او در جام جهانى ۲۰۲۲ هم عملکرد درخشانى داشت و با ۲ گل و ارسال يک پاس گل تبديل به موثرترين بازيکن تاريخ ايران در ادوار جام جهانى شد. ستاره ايرانى المپياکوس تاکنون در ۲ جام جهانى تيم ملي را همراهى کرده و اين دوره سومين و احتمالاً آخرين حضورش در اين مسابقات است. طارمى در جام جهانى ۲۰۱۸ فرصت داشت تا با گلزنى مقابل پرتغال در دقيق پايانى اولين صعود ايران به مرحله حذفى را رقم بزند ولى در انجام اين ماموريت ناکام ماند و حالا به دنبال جبران آن بازی تلخ خواهد بود. يکى از نگرانى هاى مهم فدراسيون فوتبال در آستانه جام جهانى بحث صدور ويزا براى اعضاى تيم است. با توجه اتفاقات اخير و قوانين ضد مهاجرتى دونالد ترامپ، به احتمال زياد تعدادى از همراهان تيم ملي موفق به اخذ ويزاى آمريکا نخواهند شد و با توجه به محل خدمت

نگرانی جدی لژیونرها و خارجی ها: نت نداريم، نيمى آيم!

موج سيم کارت سفيد به ورزش هم مى رسد؟



کنند تا آن ها براى بازگشت به ايران دغدغه نت نداشته باشند. البته اگر بازگشتى در کار باشد! ضمن اينکه اين درخواست آن ها تا امروز با موافقت مراجع ذيصلاح همراه نبوده و بايد ديد که در روزهاى آينده چه اتفاقى رقم خواهد خورد.

مربى خانواده هاى خود تماس گرفتند و فردا شب از ايران خارج شدند.

حالا با توجه به تداوم قطعى اينترنت در ايران و طبقاتى کردن آن، خبر رسيده که باشگاه ها در تلاش هستند تا براى لژیونرهاى خارجى خود سيم کارت سفيد تهيه

همين اتفاق يکى از دغدغه هاى بزرگ خارجى ها براى حضور در ايران است. آن ها براى ارتباط با خانواده و نزديکان و دوستان خود که در خارج حضور دارند، نياز به اينترنت دارند و قطعى ۶۰ روزه آن در ايران سبب شده تا آن ها نسبت به اين مساله نگرانى جدى داشته باشند. در روزهاى ابتدائى جنگ و در جريان اتفاقات دى ماه که اينترنت قطع بود، خارجى هاى حاضر در ايران با استفاده از سيم کارت هاى بين المللى که در اختيار برخى از دانه درشت ها بود، موفق شدند با خارج از ايران و خانواده هاى خود تماس بگيرند.

در استقلال در ميانه قطعى دى ماه، لژیونرهاى شاغل در تيم و حتى خارجى هاى تيم هاى بسکتبال به باشگاه رفتند و با استفاده از سيم کارت بين المللى ساپينتو موفق به ارتباط با خانواده هاى خود شدند.

در ابتدائى جنگ نيز اين ماجرا با اوسمار در باشگاه پرسپوليس تکرار شد. اعضاى تيم که براى بازی با ذوب آهن در هفته ۲۱ ليگ برتر در اصفهان به سر مى بردند، بلافاصله با استفاده از سيم کارت بين المللى آقاى

با وقوع جنگ تحميلي و حملات ناجوانمردانه آمريکا و اسرائيل به ايران، کليه خارجى هاى شاغل در ليگ برتر بلافاصله و از طريق مرز زمينى ايران را ترک کردند و به کشورهاى خود بازگشتند. با پايان موقت جنگ و آغاز آتش بس و زمزمه هاى آغاز ليگ برتر مکاتبات باشگاه هاى ايران با لژیونرهاى خارجى آغاز شده تا با توجه به آغاز تمرينات به ايران سفر کنند اما خيلى از خارجى هاى شاغل در ليگ برتر حتى گمنام ها و بازيکنان درجه ۳ نيز حاضر به بازگشت نشده اند. علاوه بر تحرکات منطقه و حضور ارتش آمريکا و البته بى نتيجه ماندن مذاکرات در پاکستان که انتظار خارجى ها آغاز مجدد جنگ را محتمل کرده (و همين بدل به بهانه براى آن ها شده که با طرح مساله امنيت به ايران بازنگردند) يکى از دغدغه هاى بزرگ خارجى ها براى حضور در ايران مساله اينترنت است. با بروز جنگ تحميلي اينترنت ايران قطع شد و تا به امروز که نزديک به ۶۰ روز از آغاز جنگ گذشته، اين قطعى ادامه دارد. حتى اعلام آتش بس هم سبب نشده تا اينترنت کشور به حالت عادى بازگردد.



لگوها علیه تحریم های آمریکایی

در نهایت اگر در یک عبارت بخواهیم فیلم های لگویی جنگ رمضان را توصیف کنیم باید آن را یک کمدی حماسی در سمت ایران و کمدی سیاه در سمت آمریکایی آن خواند. طبیعی بود که البته این فیلم ها روی آمریکا را کم کند و آنها که برخلاف ادعای آزادی بیان همیشه در سانسور نقش چشمگیر دارند، صفحه میلیونی این برند را در یوتیوب فیلتر کردند و حالا تنها در تلگرام و اینستاگرام صفحه دارد.

اکسپلوسيو مدیا حالا هر دو سه روز یکبار فیلم جدیدی را متناسب با موضوع روز واکنش نشان می دهد. همه مدام منتظر واکنش های آن هستند و مدام صفحه آن را مرور می کنند تا فیلم جدید این صفحه را تماشا کنند. در نهایت فیلم های لگویی امروز دست برتر رسانه ای ایران در روایتگری جنگ است؛ هرچقدر زبان آن تیزتر و برنده تر علیه آمریکا و اسرائیل است، حس پیروزی و موفقیت را بیشتر و بهتر در دل مردم ایران و حق دوستان و آزادی خواهان جهان ایجاد می کند.

سومین نکته که شاید مهمترین آن باشد، کمدی بودن آن است. لگویی های ایرانی با زبان طنزانه که قدرت و چیرگی خود را بر آمریکا و اسرائیل (گنده های نظامی دنیا) به رخ می کشند، خنده دار است و خنده و شادی همیشه برای آدم ها خواستنی است. در این میان تحقیر ترامپ با آن همه هیمنه آمریکایی و دبدبه و کبکبه که در آن با نگاه روان شناسی ابعاد تاریک و شرارت بار آن را تمسخر می کند، چیزی است که مردم دنیا آن را می خواهند.

چهارمین نکته توجه به پیروزی خود ایران است. پیروزی صادقانه و بدور از هیاهوهای دروغین هالیوودی. دنیا از خالی بندی های هالیوودی که لشکر هیکلی های خوشگل دنیا را نجات می دهند خسته اند و دوست دارند روایت واقعی از قهرمان ها بشنوند خصوصاً ایران که عمری در برابر تحریم و جنگ ها ایستاده است. حالا تماشای این موفقیت های ایران در برابر ابر قدرت جهان و پادگان نظامی آن در منطقه یعنی صهیونیسم، با زبان کارتونی و رجز خوانی تماشایی شده است.

و دارودسته ایستنی ها را به سخره کشید. چند نکته درباره این ویدیوهای جذاب مهم است. اولاً زبان جذاب و همه گیر آن. لگو ابتدا به ساکن اسباب بازی قدیمی، مشهور و خلاقانه و بسیار دوست داشتنی است که بچه ها با آن خانه بازی می کردند. آدمک هایی با کله های زرد و دست و پا های کوچک که در قالب شخصیت های آتش نشان، کارگر، ملوان، پلیس و... ساخته شده اند. اسباب بازی های کودکانه برای هر انسانی به مثابه نقطه مشترکی است که با آن خاطره دارند و از این همین انتخاب اینتم باعث شده تا مخاطبان گوناگون با سلاقی مختلف آن را ببینند.

دومین نکته امروزی بودن آن است. جدای از آنکه همین که این کار با هوش مصنوعی ساخته شده که خود عاملی برای کشش مغناطیسی آن است و یک جنبه امروزی بودن هم دارد، استفاده از موسیقی رپ، شکل روایت کوتاه اما سریع نیز مزید بر آن است که کاری با مذاق نوجوانان امروزی بسازد.

فیلم های لگویی جنگ آمریکا علیه ایران، با ویژگی های کارشده اش روایت پیروزی ایران را در دنیا مخابره کرده است. در دوران کنونی و با کثرت و تکثر فضای مجازی و حضور چشمگیر و پر قدرت هوش مصنوعی، دیگر تبلیغات و رسانه صرفاً یک بخش جنبی و فرعی جنگ نیست بلکه دوشادوش بخش نظامی و حتی مهم تر از آن نمایان شده است.

ما در جنگ رمضان در کنار پاسخ های کوبنده نظامی و دندان شکن در بعد روانی و رسانه نیز موفق بودیم. این نه گفتار ما است که تعریف از خود باشد بلکه اذعان و اعتراف رسانه های خارجی است که ایران در جنگ تبلیغاتی آمریکا را زمین گیر کرده است.

اما چه چیزی باعث شد تا این اتفاق رخ دهد؟ جدای از اخبار و فیلم های موشک های پیاپی و پهباد های زلی که اهداف را در هم می کوبیدند، ویدیوهای لگویی از جنگ یک میدان دیگر و ویژه ای بود. کلیپ هایی که خیلی زود از کانالی به نام اکسپلوسيو مدیا در تمام جهان وایرال شد که در آن با زبان کارتونی رسماً رجز خوانی می کرد و ترامپ

من و عکاسی

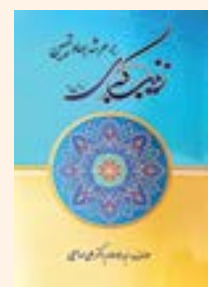
عکاسی در منطقه عملیاتی غرب (۲)

سید جلیل حسینی زهرانی



به تهران رسیدیم و مسقیم به پادگان قدیمی دور میدان حر رفتیم و دوسه روزی بدون مرخصی شهری بودیم و سپس با اتوبوس به کرمانشاه به پادگانی که تا چشم کار میکرد پر از سرباز که از مراکز آموزشی ارتش آمده بودند را گذرانیدیم. و پس از یک هفته با یک ماشین ارتشی ریو و تعدادی هم با یک مینی بوس به سمت اسلام آباد غرب و سپس عبور از گردنه کوهستانی قلاجه و عبور از روستای جنگ زده دولابی به یک پادگانی (گروهان پادگان) رسیدیم. به اسم قرارگاه عملیاتی غرب ارتش که قبلا در آموزشی به ما گفته بودند. که با استقبال جمعی از سربازان روبرو شدیم. که یکی یکی از کار، شغل و حرفه ما سوال میکردند. سربازان به علت نبود سرباز جایگزین چند ماه به مرخصی نرفته بودند و باید از میان ما سربازان تازه وارد برای رسته خودشان جایگزین پیدا میکردند و جالبه هم در آموزشی و هم در منطقه همیشه با هم خدمتی ها که اکثرا روستایی بودند خدمت کردم و چون رشته تحصیلی ام مدیریت اداری، حسابداری و بازرگانی بود. یک سرباز قدیمی مرا به عنوان سرباز دفتری گروهان معرفی و به قسمت قرارگاه رفتم و با فرمانده وقت گروهان که خدا نگهدار شون باشه جناب سرهنگ هاشم غلامحسین آشنا شدم. ایشان در سنگر بودند و احترام گذاشتم و سوال کرد بچه کجایی گفتمشهد و متوجه شدم که ایشان مشهدی هستند و چند ماهی شدم مسوول دفتر گروهان و قرارگاه نرسیده به شهر گیلانغرب بود و بین دو رشته کوه بزرگ که یک طرف جاده در دامنه کوه چادر سربازان بود و طرف دیگر در کنار کوهها و تپه ها سنگر های قرارگاه بود (هنوز گروهان برای سربازان سنگر نداشتند که توسط ما سربازان جدید سنگرها در دل کوه ساخته شد) که یادم سرباز خدا نگهدارش محمد ابراهیم پور جعفر (شمال خراسانی بود) گاهی اوقات در حین ساخت اسکلت سنگرها و جوشکاری عینک به چشم نمیزد گاهی شبها از درد چشم تا صبح خواب نداشت و چند ماهی تا سنگرها آماده شد سه نفری منو سرباز شامیر روشنی و جواد فکوری کروماتج بودند در یک چادر بودیم و خبر دار شدم یک سرباز قدیمی دوربین دارد که بچه اهل آذر بایجان بود با خوشرویی دوربین جیبی مینولتارا بمن داد و به شهر جنگ زده و تقریبا غیر سکنه که چند مغازه بیشتر نداشت رفتم یک حلقه فیلم عکاسی خریدم و جالبه در اولین حضورم در منطقه شروع به عکاسی کردم.

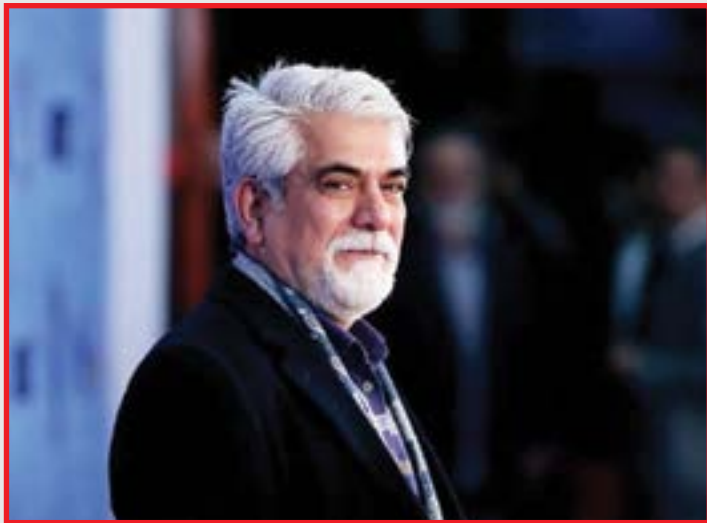
زینب کبری بر عرشه جهاد تبیین منتشر شد



کتاب "زینب کبری بر عرشه جهاد تبیین" نوشته حجت الاسلام دکتر علی اسماعیلی از خدام آستان قدس رضوی منتشر شد. این کتاب که توسط نشر آیین تربیت منتشر شده در نوبت اول در قطع رقمی و در هزار نسخه برای خوانندگان عرضه شده است. در این کتاب علاوه بر پیشگفتار مولف بخش های دیگری چون کنبه و القاب حضرت زینب، ویژگی ها، سخنوری، وقایع بعد از عاشورا و مطالبی درباره برخی از یاران و نامداران اسلامی از کشور سوریه جای گرفته است.

حسین پاکدل:

رفقا، بد رفوزه شدید این بار



صنّعی که ملاک سلب وظیفه اخلاقی از ما نیست. میان وانفسا، بزرگ ستارگان هالیوود فریاده زدند. کنار هشت میلیون معترض، اعتراض ها کردند. همراه نام آوران موسیقی ملت ها، شهره های رنگ و نقاشی. زنان و مردان اهل قلم، پژوهش و تاریخ. از چهارسوی جهان. اهل ورزش، نامداران، دانشگاهیان، فرهیختگان و اهل سیاست با مرّت و انصاف... و هنوز و هر روز فریاد می زنند. شما کجا بودید؟ کنج عافیت؟ بی طرف بودید؟ کدام بی طرفی؟! طرف بی طرف تردید و ترس و ملاحظه و خودجدا بینی، کدام طرف است؟ از اتفاق وقت ورزش باد، بی طرفی معانی غبان دارد. تنها یزدلان در بزنگاه طوفان دهر بی طرف اند.

رفقا، بد رفوزه شدید این بار، خیلی بد!

کشتار خیل کودکان مظلوم مدرسه. نابودی هر آنچه بود و هست. و چه و چه... خدا را هزار مرتبه شکر، خوردند به سد محکم دفاع از غیرت، شرف و ناموس. تجاوزگران مانده اند در کار مکر خود. رسوا شدند از دم. هر روز رسواتر. همه را به تقریب همه می دانیم. اما از سنگ صدا درآمد از ما نه. منظور چهره های هرازگاه جلد مجلات، فضاهای مسخ مجازی. از ما بهتران. تافته های جدا بافته. اخم و لیخنده های گران بهای سردرها. اهل برویبا، برند و تبلیغات. پای ثابت حراج ها. نام آشنایان صحنه های پرفروغ موسیقی. دخیلان در نمایش های پرشکوه نام و نان آور، و... چند مورد اظهار نظر فردی و بی گیر، حضور جمعی چند وفادار به عهد با مردم، آن هم متین و موقر و

حسین پاکدل در واکنش به هنرمندانی که در جنگ طرف مردم نایستادند، نوشت: رفقا، بد رفوزه شدید این بار، خیلی بد! حسین پاکدل بازیگر سینما و تلویزیون در یادداشتی از بی کنشی برخی چهره ها در زمان جنگ نوشت: «سکوت، همیشه سرشار از ناگفته ها نیست. گاهی نشان گم شدن است. یا خود گم کردن به عمد. نبود هیچ حرفی برای بیان. نشان بی خبری، واهمه و تعقیب دم به دم های غنیمت. فکر بعد های احتمال محال. نشستن در انتظار سمت باد موافق. که ستم است در حق باد. خلاف ما منتظران تنها خور، باد منافعی دارد. این بی ادعا، زاینده چرخش هاست. از آسیاب تاتوربین. ابرها حمل می کند بر پشت. موج ها رومی کند بر پهنه دریا. هوا، زمین و ما را تمیز و تازه می کند هر دم. و هزار کار مفید. جهت و سرعت اش هم که معلوم است. هدف دارد و مقصد و مقصودی. تک تک ما چه؟ از باد بهره برده و تنها باد در آستین و غیب و دماغ و گلومی اندازیم؟ با روی هم رفته باد هواییم؟ فقط ادا؟ فروش فخر و مباحات؟ این جاکشور ما نبود و نیست؟ این مردم، این ها همان هواداران و مشوقان ما نبودند و نیستند؟ آن گونه و همناک زیر بمب و موشک و آوار و دلهره؟ باید شخصاً به باد فنا برویم تا به سرعت باد به خود تکان بدهیم؟ تا سکوت مصلحت بشکنیم، و امصیتا کنیم و صدا به خلق درانند؟

حادثه بس مهیب بود و هنوز هست. هجوم تمام قد دو قانون و رحم نشناس حرامی، تمام خواه. همراه خیل لشگر و تجهیزات. تحت حمایت رای همسایه. بر پایه دروغ و نیرنگ صهیونی. با نیت فروپاشی تمام و کمال ما. تحقیر تام و تمام هیبت ایران. برگشت دادن تمدنی بزرگ و بی مانند به عصر حجر، به تاریکی.

سر در گمی کاربری در گذر کتاب گلستان مشهد



به عنوان مرکزی برای رویدادهای فرهنگی و هنری با ظرفیت جذب مخاطب بالا با همکاری شهرداری و بخش خصوصی در گذر گلستان اجرایی شود. وی اضافه کرد: در همین راستا بازدیدهایی نیز انجام شده است. این اقدام می تواند گامی مهم در راستای احیای هویت فرهنگی این گذر و تبدیل آن به قطب فرهنگی و هنری شهر مشهد باشد. مدیرعامل سازمان ساماندهی مشاغل شهری شهرداری مشهد نیز در گفت و گو با خبرنگار ایرنا از انتقال گذر گلستان از این سازمان به معاونت فرهنگی شهرداری خبر داد و بر لزوم بازگشت این مجموعه به هویت اصلی خود یعنی کتاب و کتابفروشی تأکید کرد. عارف عباسی با اشاره به وضعیت گذر گلستان گفت: وظیفه اصلی سازمان ساماندهی مشاغل فعالیت در حوزه ارزاق عمومی و اصناف است اما گذر گلستان از گذشته به مجموعه کتاب تعلق داشته است. پس از چهار یا پنج سال تعطیلی و رکود این بازار به توصیه معاونت فرهنگی شهرداری مشهد و در راستای برگزاری بازار عفاف و حجاب مسوولیت برگزاری این رویداد به سازمان ما محول شد و گذر گلستان به عنوان مکان پیشنهادی مطرح شد.

گذر کتاب گلستان در مشهد مکانی با موقعیت فرهنگی و هنری برجسته، سال هاست که از رسالت اصلی خود یعنی فروش کتاب فاصله گرفته و به محلی برای عرضه محصولات فرهنگی و هنری دیگر بدل شده است. این وضعیت مسوولان فرهنگی و شهری را به تکاپو انداخته تا هویتی تازه برای این گذر تعریف کنند. خیابان دانشگاه مشهد با استقرار دانشگاه های مهم، مراکز فرهنگی و هنری و کتابفروشی های شناخته شده از گذشته از موقعیت ویژه ای برخوردار بوده است. در این میان گذر کتاب گلستان که زمانی محلی برای عرضه کتاب در این منطقه محسوب می شد امروز با چالش جدی کاربری مواجه است. این گذر که در ماه های اخیر به صورت مقطعی میزبان بازارچه های مختلفی چون فروش اقلام حجاب و عفاف، صنایع دستی و محصولات کارآفرینان شده به تدریج از هویت اصلی خود دور شده است. وضعیت نامناسب اقتصادی کتاب و کاغذ یکی از عوامل اصلی دور شدن این گذر از ماهیت فرهنگی خود عنوان می شود، شهرداری نیز چاره ای جز واگذاری این منطقه به مشاغل دیگر برای گردش اقتصادی و خالی نبودن محل نداشته است از این رو شاهد استقرار صاحبان مشاغل مختلف که بیشتر دستفروشان را در ذهن متبادر می سازد، در این گذر بوده ایم. در همین راستا به سراغ متولیان امر رفته و دغدغه خود را با آنان در میان گذاشتیم تا تلاشی در راستای حفظ هویت فرهنگی این مکان داشته باشند. معاون فرهنگی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی خراسان رضوی در گفت و گو با خبرنگار ایرنا با اشاره به مشکلات گذشته و نیاز به ارزیابی مجدد کاربری



دانشونه

امام رضا (ع)، پناه بی پناهان

جواد ظفر امیلی

هرگاه که خستگی و تیرگی ها و کدورت و آلودگی و زنگارها وجودم را احاطه کرده و در منجلاب یاس و تاریکی و ظلمات قرار گرفته و امید و ایمان کم رنگ و ضعیف شده است بادی ملول و ذهنی پریشان و روانی آزرده به آستان پاکش روی می آورم تا باری دیگر خود را تطهیر کنم وقتی چشمانم به گلدسته ها می افتد وجودم گل می کند گنبدش را که می بینم حالم طلائی می شود با رویت صحن و سرایش باطن و نهادم چراغانی می شود دستم را که بر پایتخت وجودم می گذارم نوری در قلمب وارد می شود و آنگاه که لبانم ترنم سلام و کلام را می سرایند السلام علیک یا آقا یا مولا یا حضرت علی بن موسی الرضا تمامی وجودم را عشق و صفا فرامی گیرد گره های وجودم گشوده می شود بن بست ها به شاهراه منتج شده و کمبودها کاهش می یابند و ظلمات عقب نشینی می کنند آنجاست که درمانگری مولایمان را به وضوح درمی یابم هرگاه که در مقابل ضریحش قرار می گیرم یادم می رود که چه حال بدی داشتم و چه می خواستم بگویم.

گفته بدم چو بیایی غم دل با تو بگویم

چه بگویم که غم از دل برد و چون تو بیایی در لحظات مواجهه با شکوه و عظمت بارگاه ملکوتی حضرتش ، مات و مبهوت می شوم خبره به ضریح گشته و دنبال آرزوها و رویاها می گردم تا عرض حاجت نمایم اما بزرگی و آقایی و پاکی حضرت همه چیز را تحت الشعاع خود ساخته و از وادی رویا عبور داده است.

گویند تمنایی از دوست بکن سعدی

جز دوست تمنایی از دوست نخواهم کرد دیگر حال و احوال کلی فرق کرده و آرامش و سکینه بر وجودم جاری گشته و مشکلات در برابرم ناچیز می نماید حالا طراوت و فرحناکی و گشادگی را به خوبی حس می کنم گویی بر بال فرشتگان قرار گرفته و وجودم را درمی نوردم و محشری در وجودم برپا شده و حالم به بهترین حال تبدیل گشته است وقتی قصد برگشت دارم به سختی بدرود می گویم اما با کلی هدیه و تحفه های معنوی از حضور حضرتش مرخص می شوم و با بی وزنی تمام به حضرتش عرض ارادت می کنم و چون پر کاهی سبک و معلق در زمین و آسمان گام برمی دارم و می خوانم و زمزمه می کنم.

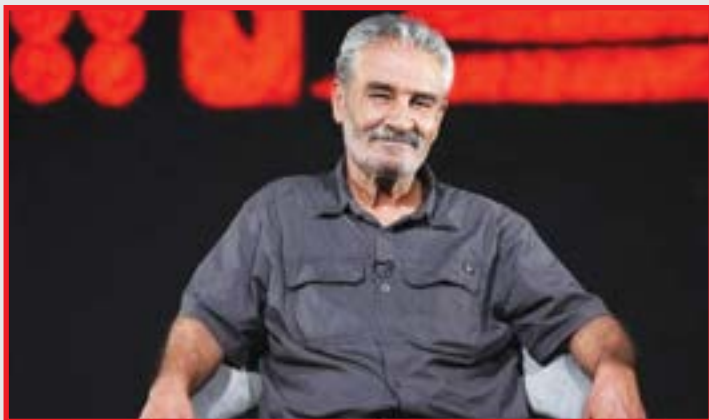
تا بدین جابهر دینار آمدم

چون رسیدم مست دیدار آمدم

نمایشگاه رحیل در مشهد مقدس برپا شد

مجید خروشی- نمایشگاه رحیل، رویدادی بین المللی در حوزه هنر و کارآفرینی، با حضور ۶۰۰ شرکت کننده از ۲۰ ملیت مختلف، در مشهد مقدس آغاز به کار کرد. این نمایشگاه یک روزه که به همت جامعه المصطفی خراسان رضوی برگزار می شود، فرصتی برای تجلی هنر دستان هنرمندانی از نقاط مختلف جهان فراهم آورده است. در این رویداد، آثار هنرمندان از کشورهای هندوستان، آفریقا، پاکستان و دیگر کشورها به نمایش گذاشته شده است. به گفته مسوولان، رحیل صرفا یک نمایشگاه نیست، بلکه مسیری است که با همراهی منتورهای مجرب، هنر تجسمی را به سوی شکوفایی اقتصادی و کارآفرینی هدایت می کند. در این رویداد، یک دایره المعارف قصه ملل با حدود ۹۰۰ قصه بومی کشورهای مختلف، به زبان خود کشورها و با ترجمه فارسی، ارائه شده است. همچنین، در حاشیه نمایشگاه، نمایشگاه دیگری با عنوان "از مدینه تا مرو" و "حضور امام رضا علیه السلام در این مسیر" برپا شده است. مسوولان اعلام کردند که از ۶۰۰ شرکت کننده، حدود ۷۰ نفر ایرانی و ۵۳۰ نفر از ملیت های مختلف هستند که ۴۸۰ نفر از آنها از دانشگاه جامعه المصطفی هستند.

دهقان: پرچم نماد هویت ملی است



مردم است. وی با لحنی که آمیخته به تأکید و هشدار بود، گفت: «مسوولان باید قدر مردم را بدانند؛ نه فقط در حرف، بلکه در تصمیم گیری ها، در شیوه مدیریت، در نحوه برخورد با مسایل اجتماعی و اقتصادی و در توجه به مطالبات واقعی جامعه».

این جمله، شاید مهم ترین پیام این گفت گو باشد: «مردم هر زمان احساس کرده اند که صدایشان شنیده می شود، با تمام وجود پای کشور ایستاده اند. اما هر جا فاصله ایجاد شده، آسیب پذیری بیشتر شده است. ادامه مسیر موفقیت بدون بازگرداندن جایگاه واقعی مردم امکان پذیر نیست».

بازیگر فیلم ماندگار «حمله به اچ ۳» در ادامه، به یکی از حساس ترین نمادهای وحدت ملی یعنی «پرچم» پرداخت و با بیانی شاعرانه اما دقیق، آن را چنین تعریف کرد: «وقتی از پرچم حرف می زنیم، از یک تکه پارچه صحبت نمی کنیم؛ از میراث مشترک یک ملت حرف می زنیم. از تاریخ، فرهنگ، مقاومت، پیشرفت و جان فشانی های نسل های مختلف». دهقان پرچم را «نماد هویت» دانست، نه صرفا نماد جغرافیا: «هویتی که هر ایرانی با هر باور و

روایت جعفر دهقان بازیگر سینما از مثلث طلائی همدلی، هویت و امید در جامعه ایرانی.

در روزگاری که واژه «همدلی» گاه در طوفان اخبار و شتاب تحولات به فراموشی سپرده می شود، گاهی سخن گفتن از «همیاری» و «اتحاد» نه یک شعار احساسی، که یادآوری یک حقیقت تاریخی است؛ حقیقتی که در جان این سرزمین ریشه دارد و در روزهای سخت، خود را چون نگینی درخشان نشان می دهد.

جعفر دهقان، بازیگر سینما و تلویزیون، که سال هاست با نقش های ماندگارش در آثار مختلف، خود بخشی از حافظه هنری این ملت شده است، در گفت و گویی صمیمی اما عمیق، از همین همدلی گفت؛ از همان سرمایه ای که «بزرگ ترین سرمایه ملی» خواندش و تأکید کرد که اگر امروز از موفقیت ها و پیشرفت های کشور سخنی گفته می شود، بخش مهمی از آن به همین همدلی های مردمی بازمی گردد؛ همدلی هایی که از دل مردم برآمده و با همراهی نیروهای خدمتگزار در بخش های مختلف کشور معنا پیدا کرده است.

دهقان در ابتدای سخنان خود، با اشاره به نقش بی بدیل مردم در همه دستاوردهای ملی، اظهار داشت: «مردم همیشه ستون های اصلی کشور بوده اند؛ چه در زمان آرامش و چه در روزهای دشوار. هر بار که وارد مرحله ای حساس شده ایم، این مردم بودند که با ایمان، صداقت و پایداری شان به ارزش ها، مسیر را روشن کرده اند».

این بازیگر با سابقه، با تأکید بر اینکه این همراهی اجتماعی فقط یک رفتار احساسی زودگذر نیست، آن را «فرهنگی دیرینه» توصیف کرد که در تار و پود این سرزمین ریشه دارد. فرهنگی که نسل ها آن را از یکدیگر به ارث برده اند و در برهه ای از تاریخ، خود را به شکلی بازنمایی کرده است.

اما دهقان از یک نکته غافل نماند: «حفظ همین فرهنگ همدلی، نیازمند توجه و احترام عملی به

نوازندگی مقامی با چالش های جدی مواجه است / موسیقی زندگی مردم

از لوری ها، مهاجرت ها، رنج ها و دلدادگی ها، در دل این نغمه ها نهفته است و از نسلی به نسل دیگر انتقال یافته است. در این میان، «بخشی» ها جایگاهی محوری دارند. بخشی ها، نوازندگان و روایتگران اصلی این سنت موسیقایی اند که با مهارت در نوازندگی، آواز خوانی و داستان گویی، میراث دار این هنر کهن به شمار می روند.

قالب صدا و کلام حفظ کرده اند. موسیقی مقامی بر پایه «مقام» ها شکل گرفته است؛ ساختارهای ملودیکی که هر یک حامل معنایی خاص و روایتی مستقل هستند. این مقام ها، اغلب در قالب داستان های حماسی، عاشقانه و عرفانی اجرا می شوند و به نوعی نقش کتاب های نانوشته تاریخ و ادبیات شفاهی منطقه را ایفا می کنند. روایت هایی

در پهنه وسیع خراسان، جایی که فرهنگ های گوناگون در طول تاریخ به هم رسیده و درآمیخته اند، «موسیقی مقامی» به عنوان یکی از اصیل ترین جلوه های میراث ناملموس ایران، همچنان زنده و جاری است. موسیقی مقامی خراسان نه فقط مجموعه ای از نغمه ها، بلکه بازتابی از هویت، تاریخ و زیست فرهنگی مردمانی است که روایت های خود را در

مدیریت استرس در کلاس مجازی

برای مدیریت استرس روش و راهکارهای مختلفی وجود دارد که مدرسان می توانند با توجه به آن ها یک شرایط آموزشی آنلاین ایده آل را برای دانش آموزان خود فراهم کنند. در ادامه مطالب در رابطه با مسایل مرتبط با این موضوع و روش موثر بر کاهش استرس دانش آموزان در کلاس های آنلاین بیشتر صحبت خواهد شد. چگونه استرس دانش آموزان را در کلاس آنلاین کاهش دهیم؟ مدیریت استرس در کلاس های آنلاین یک مهارت است و همه مدرسان و معلمان که به صورت آنلاین کلاس برگزار می کنند باید از طریق شرکت در کلاس های آموزشی مرتبط که توسط موسساتی نظیر دایاموز ارائه می شود، مهارت تدریس آنلاین را فرا بگیرند؛ زیرا استرس دانش آموزان میزان بهره وری کلاس های آنلاین را به شدت کاهش داده و در نتیجه شرایط برای انتقال مفاهیم آموزشی به دانش آموزان بسیار سخت تر می شود. اگر مدرسان نتوانند از طریق روش های مختلفی نظیر

پدرام خسروشاهی
مشاور ارشد روانشناسی



یکی از مهم ترین چالش های معلمان و مدرسان است. زیرا هنوز بسیاری از دانش آموزان مخصوصا دانش آموزان مقاطع ابتدایی آنچنان که باید آمادگی حضور در کلاس های آنلاین را ندارند و همین عامل موجب افزایش استرس آن ها می شود. از این رو در حال حاضر یکی از مهم ترین چالش های بسیاری از مدرسان و معلمان مدیریت استرس کلاس های آنلاین است. مدیریت استرس در کلاس مجازی پنیچ روش رایج کنترل استرس و اضطراب در کلاس های آنلاین عبارتند از: حضور در یک محیط آرام و بدون سرو صدا استفاده از تجهیزات مناسب صمیمی بودن تعامل با دانش آموزان استراحت دادن

آسایشگاه معلولین شهید فیاض بخش مشهد

(عید الله هنری)

با احسانیت و خیرخواهی شما مرهم دستگیران این خانه، در بسیاری از زمینه های تخصصی، ورزشی، هنری و حرفه ای توانمند شده اند



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

با خدمات درمانی، توانبخشی، آموزشی، ورزشی، فیزی و فرهنگی برای ۵۵۰ مددجوی ساکن مؤسسه از شیر خوار تا کنستانل، در چهار بخش اطفال، زنان، مردان و محصلین (دختران و پسران) و خدمات دهی روزانه به ۱۲۰۰ مددجوی خارج از مؤسسه

مطروح مؤسسه در ماه ۲۲ میلیارد تومان می باشد.

پیش از ۸۰ درصد هزینه ها توسط مردم نیکوکار تامین می گردد.



روابط عمومی	۰۵۱-۳۶۶۶۶۰۰۰	کارت ملی	۰۹۲۰۸-۷۰۰۷۳۷۷۷۰۴
مشاورت ها	۰۵۱-۳۶۶۶۶۳۳۶	کارت ملی	۰۹۱۱۱۹۵۱۰۳۹۱-۶۰۳۷
دفتر خانه	۰۵۱-۳۶۶۵۷۰۳۳-۳	سامانه همداری	۰۵۱۱۶۶۶۶۵-۷۸۰۰

مهندسان گرامی/ ایمان شهید فیاض بخش است میماند باکم

www.Fbrc.ir

Fayyazbakhshcharity

خزر نعب

Mazrae Naab



نان خبز نعب

بزرگترین تولید کننده نانهای حجیم
نیمه حجیم. مسطح، شیرینی لایه ای
و کیک در شرف کشور و با ظرفیت
تولید روزانه ۵۰ تن

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

www.Nanemazrae.com

Nane.mazrae

051-35425006-9