



آزادی محقق نشده رسول ملاقلی پور

۷



آغاز سردرگمی ورزش خراسان رضوی

۳



هفته سرنوشت ساز ورزش و جوانان

۲



یوزهای رکورد شکن در آمریکا!

۳



۵



توپ و تور

سلطان پاس ایران سوگوار شد

محمد مهدی زاده



امیرحسینی سلطان پاس ایران و بازیکن مشهور و سابق تیم ملی والیبال بزرگسالان جمهوری اسلامی و دارند عنوان سومی باشگاه های جهان با تیم پیکان و قهرمان باشگاه های آسیا و چندین مسابقات بین المللی این روزها در غم از دست دادن پدر بزرگوار خود سوگوار شده است.

مراسم خاکسپاری پدر امیرحسینی در میان غم و اندوه اقوام و آشنایان و خانواده محترم آن مرحوم و جمعی از دوستان و همبازی های وی در حالی در بهشت رضای مشهد قطعه ۴۸ به خاک سپرده شد که جای خیلی از بزرگان والیبال خراسان و هیات والیبال بسیار خالی بود.

در مراسم ختم آن مرحوم جبران شد و همه برای عرض تسلیت به سلطان پاس ایران حضور پررنگی داشتند.

امیرحسینی که دو فصل گذشته هدایت و رهبری تیم سپهر صدرای مشهد در لیگ برتر را بر عهده داشت اگرچه تلاشش برای روشن نگه داشتن چراغ والیبال خراسان در سالن مهران بود ولی با بی مهری قرار گرفت و عطای ادامه فعالیت و دفاع از والیبال خراسان را به لقایش بخشید و دوباره راهی پایتخت شد و به تیمداری ادامه داد و حتی در لیگ فصل گذشته هم به عنوان بازیکن مطرح به میدان رفته بود.

در والیبال خراسان امثال امیرحسینی هرگز فراموش شدنی نیستند و هر کجا که باشند به عنوان نماینده والیبال خراسان مایه سرفرازی و ورزش خراسان و والیبال هستند.

کارت زرد

بخشنامه ار سالی وزارت ورزش دست خیلی ها را برای کاندید شدن هیات والیبال منع کرد

نخست ورزشی: مجمع هیات والیبال خراسان رضوی با این بخشنامه کاملاً ریزش کرد و به بن بست خورد.

تجلیل زارعی از پرسنل روابط عمومی اداره کل ورزش و خراسان رضوی

نخست ورزشی: به مناسبت روز روابط عمومی و ارتباطات امیدواریم روابط عمومی با این تجلیل عمومی ترشود و گزینشی عمل نکند.

جلسه بررسی پروژه های مولد سازی اداره کل ورزش و جوانان خراسان رضوی برگزار شد

نخست ورزشی: بازمهم جلسه و بازمهم کار کارشناسی ولی پروژه های ورزشی همچنان چشم انتظار مولد سازی خاک می خورد.

- صاحب امتیاز و مدیرمسئول: دکتر علی خسرو شاهی
- سردبیر: سعید کوشا فر
- 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: ۰۵۱-۴۴۷۷۱۱
- نمایر: ۰۵۱-۳۸۴۴۴۰۲۰ - پیامک: ۳۰۰۰۷۹۸۱
- کد پستی: ۹۱۸۳۸۹۳۳۱۹
- ایمیل: info@nakhostnews.ir - nakhost@yahoo.com
- چاپخانه: دقت
- وب سایت: www.nakhostnews.ir
- کانال اطلاع رسانی: @Nakhost newsir

هفته سر نوشت ساز برای اداره کل ورزش و جوانان خراسان رضوی



مجید خروشی

سرپرست اداره کل ورزش و جوانان در پاسخ به سؤالی درباره وضعیت حکم سرپرستی اداره کل ورزش و جوانان گفت: طی هشت ماه گذشته تلاش کردیم بدون توجه به عنوان اداری، کار را جدی و شبانه روزی دنبال کنیم و منتظر صدور حکم نماندیم. از هیچ تلاشی برای پیشبرد امور ورزش و جوانان استان دریغ نکرده ایم.

زارعی با اشاره به پیگیری های انجام شده در این خصوص گفت: استاندار خراسان رضوی و نمایندگان استان این موضوع را دنبال می کنند، اما با توجه به شرایط فعلی کشور و فضای جنگی، این روند با تأخیر همراه شده است. با این حال فکر می کنم در همین هفته تعیین تکلیف نهایی در این زمینه انجام شود.

امیر زارعی از پیگیری جدی تشکیل و فعال سازی کنسرسیوم صنایع ورزشی استان برای حمایت از تیم های خراسان رضوی در لیگ های کشوری خبر داد. و گفت: عملیات اجرایی کنسرسیوم

با شرایط مناسب تری در رقابت های کشوری حضور داشته باشند. سرپرست اداره کل ورزش و جوانان خراسان رضوی همچنین درباره آخرین وضعیت تیم لیگ دویی اتحاد توضیح داد و گفت: اداره کل ورزش و جوانان استان در روزهای گذشته برای ساماندهی شرایط این تیم ورود جدی داشته و پیگیری های لازم برای حمایت از این باشگاه انجام شده است. زارعی ادامه داد: در همین راستا با بخش صنعت گفت و گوهایی انجام شده و امیدواریم در هفته آینده حمایت هایی از این باشگاه صورت گیرد تا تیم اتحاد بتواند ادامه مسابقات را با آرامش بیشتر و نتایج مطلوب تری پشت سر بگذارد.

از نیمه دوم سال اجرایی خواهد شد. وی با اشاره به برنامه ریزی استانداری خراسان رضوی برای ایجاد کنسرسیوم صنایع ورزشی استان اظهار کرد: این کنسرسیوم با هدف حمایت از فعالیت باشگاه های ورزشی و تیم های استان در لیگ های کشوری طراحی شده و امیدواریم در نیمه دوم امسال وارد مرحله عملیاتی و اجرایی شود. زارعی بایان اینکه حمایت از باشگاه های ورزشی استان یکی از اولویت های جدی اداره کل است، افزود: تلاش ما این است که با همراهی بخش صنعت و ظرفیت های اقتصادی استان، زمینه پشتیبانی پایدارتر از تیم های ورزشی فراهم شود تا نمایندگان خراسان رضوی بتوانند

جام صلابت دماوند در هیات همگانی کلید خورد



شناسایی استعداد های برتر ذکر کرده است.

وی در پایان همچنین از دعوت ۳ بازیکن مینی فوتبال خراسان رضوی به اردوی تیم ملی خبر داد و افزود: امید نعمتی، یونس نصیری و الیاس فرح پور طاهری ۳ مینی فوتبال لیست خراسان رضوی هستند که به این اردو دعوت شده اند. پور آزاد تصریح کرد: نخستین اردوی تیم ملی مینی فوتبال کشور از دوم تا ۶ خرداد ماه به میزبانی شهرستان مازندران برگزار می شود.

و ایجاد فضای رقابتی سالم میان تیم های استانی برگزار می شود و پیش بینی می شود با استقبال گسترده ورزشکاران و علاقه مندان مینی فوتبال همراه باشد. پور آزاد اضافه کرد: هیات ورزش های همگانی خراسان رضوی طی سال های اخیر بر توسعه مسابقات مینی فوتبال در سراسر استان تأکید ویژه ای داشته و این رقابت ها را یکی از بزرگ ترین رویدادهای ورزش همگانی معرفی کرده است.

سرپرست دبیری هیات ورزش های همگانی درباره جزئیات برگزاری این رقابت ها خاطرنشان کرد: جزئیات مربوط به زمان قرعه کشی، نحوه ثبت نام، محل برگزاری مسابقات و شرایط حضور تیم ها متعاقباً از سوی کمیته مینی فوتبال هیات ورزش های همگانی خراسان رضوی اعلام خواهد شد. پور آزاد برگزاری رقابت های مینی فوتبال استان را فرصتی برای

گروه ورزش- رقابت های استانی مینی فوتبال جام «صلابت دماوند» به زودی در مشهد آغاز می شود سرپرست دبیری هیات ورزش های همگانی خراسان رضوی با اعلام این خبر گفت: در راستای توسعه ورزش همگانی و باهدف ایجاد شور، نشاط اجتماعی و کشف استعداد های برتر مینی فوتبال، مسابقات استانی «جام صلابت دماوند» در بخش آقایان به زودی در سطح استان خراسان رضوی برگزار خواهد شد.

سروش پور آزاد افزود: این رقابت ها با هماهنگی فدراسیون ورزش های همگانی جمهوری اسلامی ایران و بر اساس آیین نامه رسمی مسابقات مینی فوتبال سال ۱۴۰۵ برگزار می شود و تیم های منتخب شهرستان های استان در این رویداد بزرگ ورزشی حضور خواهند داشت. وی افزود: مسابقات جام صلابت دماوند باهدف گسترش ورزش محلات، افزایش مشارکت جوانان

نماینده ژیمناستیک خراسان رضوی در مسیر افتخار

با تداوم درخشش این ورزشکار شاهد اولین نماینده تاریخ ژیمناستیک بانوان خراسان رضوی در ترکیب تیم ملی در رقابت های آسیایی باشیم. وی در ادامه ضمن تقدیر و قدردانی از هاله هادیانی و حق بیان مربیان فنی و زحمات کش این ورزشکار تصریح کرد: مربیان این ورزشکار نقش پررنگی در معرفی و دعوت این ورزشکار به اردوی تیم ملی داشتند.

گروه ورزش- هنگامه هادیانی نماینده ژیمناستیک هنری خراسان رضوی که در اردوی تیم ملی حضور دارد با درخشش در مرحله دوم انتخابی تیم ملی یک گام به پوشیدن پیراهن تیم ملی نزدیک شد. علیرضا ملائکه با اعلام این خبر ضمن تبریک به خانواده ژیمناستیک و خانواده هادیانی در کسب این موفقیت گفت: امیدواریم

منهای فوتبال

معین شریف

کشتی ساحلی

مسابقات کشتی ساحلی نوجوانان (کمتر از هفده سال) قهرمانی کشور، انتخابی تیم ملی برای حضور در المپیک جوانان داکار، در محمودآباد مازندران برگزار شد. در پایان این مسابقات استان مازندران با ۵۲ امتیاز در جایگاه نخست ایستاد و استان های تهران با ۵۱ و زنجان با ۳۴ امتیاز دوم و سوم شدند. این درحالی است که ساحلی کاران خراسانی با یک امتیاز اختلاف نسبت به تیم سوم از رفتن روی سکوی این دوره از مسابقات بازماندند. این مسابقات در چهار وزن ۶۰، ۷۰، ۸۰ و ۹۰ کیلوگرم برگزار شد و خراسان رضوی در وزن ۶۰ کیلوگرم یک عنوان نهمی با دانیال حکیمی داشت، در وزن ۷۰ کیلوگرم امیرحسین گروهی نهم شد و در وزن ۸۰ کیلوگرم نیز خالد فاطمی بر جایگاه پنجم ایستاد. تیم اعزامی خراسان رضوی فقط در وزن ۹۰ کیلوگرم بود که با سیدسامان حسینی به مدال برنز رسید و همین مدال نقش بسزایی در چهارمی خراسان داشت.

دوومیدانی

در مسابقات دوومیدانی جایزه بزرگ بندرت رکمن، حسن تفتیان، توانست در دو ۱۰۰ متر با ثبت رکورد ۱۰ ثانیه و ۲۶ صدم ثانیه به مقام قهرمانی برسد.

ورزش بانوان

منیره نخعی

سومی در ترای اتلون

مسابقات ترای اتلون قهرمانی کشور و انتخابی تیم ملی بانوان در رده های سنی نونهالان و نوجوانان، با بیش از صد ورزشکار از پانزده استان کشور به میزبانی سرخه سمنان برگزار شد. در این رقابت ها ورزشکاران در مسافت سوپراسپرینت شامل ۳۷۵ متر شنا، ۹ کیلومتر دوچرخه سواری و ۲/۵ کیلومتر دو، با یکدیگر به رقابت پرداختند که در پایان، تیم خراسان رضوی با ترکیب فرنوشا خسروانی، نازنین مدیر و سوفیا فخاری و یابثت زمان ۱۴:۰۸ موفق شد مقام سوم کشور نوجوانان را به دست بیاورد.

سه خراسانی در اردوی فوتسال

سه خراسانی در فهرست شهرزاد مظفر در اردوی دوم انتخابی تیم ملی فوتسال بانوان شرکت کردند. در این اردو، آرزو کریمی، فاطمه ایمانی و فهیمه قنبری، سه خراسانی دعوت شده بودند.

هندبال لیست مشهدی در راه ناگویا

نخستین اردوی آماده سازی تیم ملی هندبال بزرگسالان بانوان با حضور ۲۹ بازیکن در تهران آغاز و تا هفتم خرداد ادامه خواهد داشت. در این دوره نیز آرزو کیانی آرا، هندبال لیست مشهدی، در تمرینات حضور دارد. تیم ملی هندبال زنان خود را برای حضور در بازی های آسیایی ناگویا و همچنین مسابقات قهرمانی آسیا ۲۰۲۶ و انتخابی قهرمانی جهان ۲۰۲۷ آماده می کند.

خبر کوتاه

تشریح ماجرای حمله به اتاق پیشکسوتان فوتبال خراسان رضوی



رئیس هیات فوتبال خراسان رضوی ماجرای حمله به اتاق پیشکسوتان فوتبال خراسان رضوی و خسارات وارده را تشریح کرد.

خلیل موسوی در تشریح حادثه تهاجم به اتاق پیشکسوتان فوتبال خراسان رضوی، اظهار کرد: روز چهارشنبه ۳۰ اردیبهشت، حمله‌ای تهاجم گونه به اتاق پیشکسوتان فوتبال خراسان رضوی شکل گرفت و افرادی که به آنجا هجوم برده بودند خسارت‌هایی را به آنجا وارد کردند.

وی گفت: میزهای اتاق و وسایل مختلف را شکستند، میز را به سمت رئیس کمیته پیشکسوتان فوتبال خراسان رضوی پرتاب کردند که بر این اثر، انگشت وی آسیب دیده است. رئیس هیات فوتبال خراسان رضوی با بیان اینکه جامعه پیشکسوتان استان به شدت این حمله را محکوم کرده‌اند، تاکید کرد: حتی اگر جامعه پیشکسوتان نخواست باشند، ما خود موارد مربوط به این حمله را پیگیری می‌کنیم و مطمئناً برخوردی قاطع و اساسی با مهاجمان خواهیم کرد تا دیگر این اتفاقات را شاهد نباشیم.

وی تصریح کرد: آن فردی که این تهاجم را انجام داده، در گذشته نیز سوابق این چنینی داشته است؛ اما چون با او برخوردی نشده، به خود اجازه داده هر کاری را انجام دهد. در چند سال گذشته، در سطح کشور نیز کارهایی مخرب کرده که حتی در صداوسیما نیز به آن‌ها پرداخته شده بود. اما این بار متفاوت است؛ چرا که ما این مرتبه برخورد قاطعی انجام خواهیم داد. ما اعتقاد داریم مالکین اصلی فوتبال، پیشکسوتان هستند و اگر کسی این موضوع را قبول نداشته باشد، به هیچ عنوان صلاحیت فعالیت در فوتبال را ندارد.

بیانیه کانون پیشکسوتان فوتبال خراسان رضوی

ساحت پیشکسوتان و رعایت شان و منزلت موسفیدان ورزش ایجاب می‌نماید که همگان نسبت به این عزیزان و جایگاه حقیقی و حقوقی ایشان احترام ویژه‌ای را قائل شوند. لذا هرگونه اتفاق و یا جریانی که منجر به خدشه وارد شدن وجهه صاحب کسوتان



ورزشی شود، به هیچ عنوان و تحت هیچ شرایطی مقبول و پسندیده نیست. حال به هر دلیلی که باشد موضوع بایستی ریشه یابی و پیگیری گردد و چگونگی بوجود آمدن مشکل مورد برخورد و عتاب قرار گیرد. بامید اینکه شاهد چنین اخبار و وقایع تلخی نباشیم و همواره کرامت، جایگاه و منزلت پیشکسوتان معزز حفظ گردد.

حسین اسدزاده
رئیس هیات مدیره

آغاز دوران سر در گمی ورزش خراسان رضوی!

حسین فیضی



حسین شکوهی معتقد است: سیاست زدگی و تغییرات غیرضروری و مداوم مدیریتی، این اعتماد را تخریب و ورزش استان را در مسیر ناپایدار قرار داده است. این اظهارات در حالی توسط این مدیر موفق مطرح می‌شود که ورزش خراسان رضوی همچنان به دنبال بازگشت به دوران طلایی و احیای اعتماد از دست رفته بین مدیران و جامعه ورزش است از این رو باید اعلام نمایم مدیریت موقت یا دوران سرپرستی؛ قاتل خاموش اعتماد در ورزش خراسان رضوی بوده است جامعه میلیونی استان که مملو از ظرفیت و پتانسیل است در انتظار رویکرد منطقی و بهره‌وری از همدلی برای بازگشت به فروغ پایدار است اکنون ضرب المثل دو پادشاه در یک اقلیم نمی‌گنجند نیز متصور است.

در گفتگوی حسین شکوهی مدیرکل شیرین بیان اسبق ورزش و جوانان خراسان رضوی در سال های ۱۳۷۸ تا ۱۳۸۱ با خبرنگار هفته نامه نخست ورزشی، وضعیت فعلی ورزش استان را نگران کننده و در حال گذرا اعلام کرد. او عدم کسب نتایج آید آل و مورد انتظار منتفعان ورزش این خطه نام دار را مستقیماً به کوتاهی و ناپایداری دوران مدیریت و سیاست زدگی های ورزش نسبت داد. پیشکسوت ورزش استان خوشنام در ورزش کشور با اشاره به تجارب خود در زمان خدمت تأکید کرد: دوران سرپرستی به دلیل بی ثباتی «بلاتکلیفی، سردرگمی، عدم برنامه ریزی اصولی و نیل به اهداف منشور ورزش» را در پی دارد. او افزود: در آن زمان، با تکیه بر همدلی، هم اندیشی و یکپارچگی مسوولان توانستیم بال و پر یکدیگر باشیم تا در کارنامه زرین و افتخار آفرین ورزش استان گواه بر «میزبانی های خاطره انگیز رشته های مختلف (بانوان _ آقایان) در سطوح ملی، بین المللی، المپیک و پارالمپیک» باشیم. مدیرکل پیشین ورزش خراسان رضوی در ادامه بر اهمیت حیاتی «اعتماد سازی» برای مدیران تأکید کرد و گفت: بدون اعتماد، هیچ برنامه ریزی پایدار نمی‌ماند و ورزشکاران و مربیان نمی‌توانند با اطمینان خاطر به آینده نگاه کنند.

اخبار طلایی از جودو کاران خراسان رضوی در کاپ آفریقا



دبیر هیات جودو خراسان رضوی گفت: الیاس پرهیزکار و سبحان حکیمی جودو کاران خراسان رضوی عضو تیم ملی، در رقابت های کاپ آفریقا الجزایر، موفق به کسب مدال طلا شدند.

حسن دوشنگی درباره عملکرد دو جودوکار خراسانی، اظهار کرد: الیاس پرهیزکار دومین مدال طلای جودوی ایران را در رقابت های کاپ آفریقا کسب کرد و بار دیگر توانایی های بالای جودوی خراسان رضوی و ایران را به نمایش گذاشت. سبحان حکیمی نیز از استعداد های بسیار خوب جودوی خراسان رضوی است که در تمامی رده های سنی عملکرد درخشانی داشته و همواره جزو قهرمانان استان و کشور بوده است.

وی ادامه داد: الیاس پرهیزکار از جمله ورزشکارانی است که طی سال های گذشته در رقابت های مختلف آسیایی و جهانی افتخارات متعددی کسب کرده و امروز می‌توان گفت مجموعه ای از مدال های معتبر را در کارنامه ورزشی خود دارد. او از استعداد های ویژه جودوی کشور به شمار می‌رود و بدون تردید یکی از آینده داران اصلی این رشته در سطح بین المللی است.

دبیر هیات جودو خراسان رضوی تصریح کرد: حضور

دو بازیکن مشهدی به اردوی تیم ملی دعوت شدند

توسلی، فرشته کریمی، نسیمه سادات غلامی، مریم السادات سید، ملینا مرزبان (تهران) شیرین صفار، فهیمه قنبری (خراسان رضوی) طاهره مهدی پور، زهرا کیانی منش، الهام عنافچه (خوزستان) مارال ترکمان، فاطمه زمانی (البرز)، فاطمه محمدنژاد، سارا ابراهیمی (آذربایجان غربی).

بانوان از ۷ تا ۱۳ خرداد ماه در مرکز ملی فوتبال برگزار می‌شود. بر همین اساس شهرزاد مظفر، سرمربی تیم ملی فوتسال بانوان اسامی ۲۰ بازیکن دعوت شده به این اردو را به شرح زیر اعلام کرد: مریم قائد امینی، نرگس ایسپره، هلیا پرستوگ، شقایق معتمدی، مهشاد السادات امیری، مهشاد مستاجران (اصفهان)، فرزانه

گروه ورزش- دو بانوی فوتسالیست خراسانی به اردوی تیم ملی فوتسال دعوت شدند.

سرمربی تیم ملی فوتسال بانوان دو بازیکن مشهدی شیرین صفار و فهیمه قنبری دو بازیکن ارزشمند فوتسال خراسان را به اردوی تیم ۲۰ نفره دعوت کرد. بر اساس این گزارش اردوی تدارکاتی تیم ملی فوتسال

تقدیر از مادر شهید شاهر خیان در حاشیه مسابقات تکواندو بانوان در جزیره کیش

مراسم با اهدای لوح و هدیه، مراتب احترام و قدردانی خود را نسبت به این مادر بزرگوار ابراز کردند. برگزار کنندگان این مسابقات هدف از برگزاری چنین برنامه‌هایی را زنده نگه داشتن یاد و نام شهدا و ترویج فرهنگ ایثار و شهادت در میان نسل جوان عنوان کردند. همچنین تأکید شد که پیوند ورزش با ارزش های معنوی و ملی، می‌تواند نقش

شهرزاد طاهری- در حاشیه برگزاری مسابقات تکواندو بانوان یادواره شهید شاهر خیان، مراسم تجلیل و تقدیر از مادر گرامی این شهید و الا مقام برگزار شد. در این آیین که با حضور مسوولان، برگزار کنندگان مسابقات، ورزشکاران و جمعی از خانواده‌ها همراه بود، از مقام صبر، ایثار و فداکاری مادر شهید شاهر خیان تجلیل به عمل آمد. حاضران در این

سلامت



بعد از ورزش چه کنیم لاغر شویم؟

سید بهنام حسینی زهرانی
کارشناس ارشد تربیت بدنی و ورزش

اغلب افراد پس از ورزش کردن، میزان زیادی غذا مصرف می‌کنند تا احساس گرسنگی بعد از ورزش را کاهش دهند. با این حال برخی از افراد که نیاز دارند لاغر شوند، برای نتیجه گرفتن از ورزش، باید نسبت به غذا خوردن بعد از ورزش حساس باشند. آیا می‌دانید بهترین راهکار کاهش گرسنگی بعد از ورزش چیست؟ برای لاغر شدن بعد از ورزش، بهتر است روی چند مورد تمرکز کنید. برای لاغر شدن بعد از ورزش، باید کمتر از کالری‌هایی که در طول روز سوزانده‌اید، مصرف کنید؛ بنابراین، تغذیه سالمی که حاوی میوه، سبزیجات، ماهی، گوشت سفید، غلات کامل و میوه‌های خشک است، می‌تواند به شما کمک کند که کالری‌های کمتری مصرف کنید و لاغر شوید. تمرینات کاردیو مانند دویدن، شنا، دوچرخه سواری و پیاده روی می‌توانند به شما کمک کنند که کالری بسیار زیادی را سوزانده و در نتیجه لاغر شوید. تمرینات مقاومتی مانند وزنه برداری و تمرینات با وزن بدن علاوه بر سوزاندن چربی در بدن می‌توانند به شما کمک کنند که عضلات خود را تقویت کنید. خواب مداوم حداقل هفت ساعت در شب به بدن شما اجازه استراحت و تجدید قوا می‌دهد، زیرا بدن زمان کافی برای بازسازی و نوسازی عضلات خواهد داشت. همچنین، به بدن اجازه می‌دهد تا سطح هورمون‌های استرسی را کاهش دهد که این کار باعث کاهش چربی در بدن می‌شود. در طول روز آب کافی بنوشید. آب به کاهش تورم و التهاب کمک می‌کند و باعث بهبود ریکاوری بدن می‌شود. مصرف آب و مایعات کافی برای سوخت و ساز سلول های بدن بسیار مهم است و کاهش سطح ترشح هورمون کورتیزول که باعث افزایش چربی در بدن می‌شود، را به دنبال دارد. همچنین مصرف مایعات باعث می‌شود که بدن شما مایعاتی که در طی ورزش از دست داده را جبران کند و بهترین شرایط برای ریکاوری بدن بعد از ورزش فراهم نماید.

ریزودرشت از فوتبال مشهد

بهنام بهروز

شروع مجدد لیگ

لیگ دسته چهارم فوتبال کشور پس از جنگ تحمیلی سوم از سر گرفته شد و هفته پانزدهم این رقابت ها در حالی برگزار شد که نمایندگان مشهد شروع خوبی نداشتند. در گروه اول، تیم شهپاز در اقدامی عجیب از ادامه مسابقات انصراف داد تا در عمل سقوط کند و با توجه به اینکه دودسته پایین تر از لیگ دسته چهارم فوتبال کشور، لیگ دسته اول بزرگسالان استان است، سهمیه این تیم سوخت. شهپاز با یازده امتیاز در جدول دوازده تیمی دهم بود و در منطقه سقوط قرارداد شد. تیم فوتبال نساجی مشهد این هفته برابر حریفش باخت تا از منطقه صعود دورتر شود. تیم فجر بیدخت تنها نماینده پیروز استان در این هفته از رقابت ها بود که خودش را تا پله پنجم جدول بالا کشید، اما همچنان از صدر دور است.

فراهمان بر بام استان

رقابت های لیگ دسته اول فوتبال استان خراسان رضوی به پایان رسید و تیم فوتبال فراهمان مشهد توانست با برتری در فینال این مسابقات جام قهرمانی را بالای سر ببرد. مشهدی ها در فینال با نتیجه ۲ بر ۱ سد میهمان خود سرخ پوشان درگزر گذشتند و البته هردو تیم به لیگ برتر استان صعود کردند. در این مسابقات ۲۵ تیم در چهار گروه (سه گروه شش تیمی و یک گروه هفت تیمی) از آذر ۱۴۰۴ مسابقات خود را آغاز کردند و پس از وقفه های طولانی خواسته و ناخواسته، پس از حدود شش ماه در اردیبهشت ۱۴۰۵ به ایستگاه پایانی رسیدند.

ادعای رییس هیات

رییس هیات فوتبال خراسان رضوی می گوید مشکلات مالی تیم فردوسی ثامن را حل و فصل کرده و حالانوبت بازیکنان است تا با غیرت خود مانع از دست رفتن سهمیه فوتبال استان در لیگ دسته دوم شوند. خلیل موسوی افزود: بازیکنان فردوسی ثامن از ابتدای فصل ۵۰ درصد قراردادشان را گرفته اند، اما از ما خواستند تا باقی مطالباتشان را پرداخت کنیم. ما هم به دستور مدیرکل ورزش و جوانان و با کمک و مساعدت این اداره توانستیم ۷۰۰ میلیون تومان را که ۲۰ درصد قرارداد بازیکنان است، فراهم کنیم.

شکست ابومسلم، تساوی نزا جا

در چارچوب هفته هجدهم لیگ دسته سوم کشور و در ورزشگاه ثامن، ابومسلم ثامن به دیدار هدف دشت طلایی رفت و با شکست میدان راترک کرد تا هواداران این تیم کاملاً ناامید شوند. مشکوکیا بدون مصدوم و محروم پا به بازی خانگی مقابل تیم قعرجدولی هدف دشت طلایی گذاشتند تا با یک پیروزی روزهای بدرافراش کنند اما وقتی تیم راتدافعی روانه میدان کنی و پس از خوردن گل، احساسی حمله کنی، قطعاً حاصلش شکست است. حالا ابومسلم پنجمین شکستش را متحمل شده و در جدول بیست و یک امتیازی و در یک قدمی سقوط است. در همین چارچوب شاگردان امید کاتب در پشتیبانی نزا جا توانستند با کسب یک تساوی بدون گل دیدار خارج از خانه شان را مقابل صالحین شمیرانات صدرنشین گروه به پایان ببرند. آنها با ۱۳۰ امتیاز در دره سوم هستند.

ماموریت سخت آتی ترک

مدیران ابومسلم پس از تداوم نتایج ضعیف و ناکامی در رسیدن به جمع بالانشینان جدول لیگ دسته ۳، با استغای مهدی محمدزاده، سرمربی تیم فوتبال خود، موافقت کردند او که در هفت مسابقه هدایت تیم را در اختیار داشت با ثبت چهار تساوی، سه شکست و بدون پیروزی به کارش پایان داد تا مدیران ابومسلم، مهدی آتی ترک را به عنوان جانشین محمدزاده انتخاب کنند.

یوزهای رکورد شکن در آمریکا!



پدرام خسروشاهی



ترکیب فعلی تیم ملی ایران با حضور پرتعداد بازیکنان باتجربه، یکی از خاص ترین نسل های تاریخ فوتبال کشور را در آستانه جام جهانی ۲۰۲۶ شکل داده است. ترکیب فعلی تیم ملی ایران بیش از هر چیز با یک ویژگی مهم شناخته می شود؛ تجربه بالا. حضور تعداد زیادی از بازیکنان با سابقه باعث شده پیش بینی شود ایران یکی از پیرترین تیم های جام جهانی ۲۰۲۶ خواهد بود. با این حال، همین موضوع می تواند به یک مزیت مهم تبدیل شود، چرا که بخش زیادی از بازیکنان تیم ملی قبلاً فضای این تورنمنت را تجربه کرده اند.

در حال حاضر ۱۴ بازیکن تیم ملی سابقه حضور در جام جهانی را دارند و از این تعداد، ۱۲ نفر در این رقابت ها به میدان رفته اند. این تجربه باعث می شود فشار روانی جام جهانی تأثیر کمتری روی عملکرد آنها داشته باشد؛ عاملی که در بازی های بزرگ می تواند تعیین کننده باشد.

در گذشته، حضور در جام جهانی برای بازیکنان ایرانی یک افتخار تاریخی و معمولاً تکرارنشده بود. اما حالا شرایط تغییر کرده و نسل فعلی به مرحله ای رسیده که حضور در دو یا حتی سه جام جهانی برای بعضی بازیکنان به یک روند طبیعی تبدیل شده است. این تغییر، نشانه ای از ثبات فوتبال ایران در سطح قاره ای است.

در بین بازیکنان فعلی، احسان حاج صفی و علیرضا جهانبخش شرایط ویژه ای دارند. این دو بازیکن در سه دوره اخیر جام جهانی حضور داشته اند و در صورت دعوت به جام جهانی ۲۰۲۶، چهارمین حضور خود را تجربه خواهند کرد؛ رکوردی کم نظیر در فوتبال ایران. حاج صفی با حضور در هر ۹

بازی مرحله گروهی تیم ملی در سه جام جهانی اخیر، یکی از باثبات ترین بازیکنان تاریخ ایران در این رقابت ها است. او نه تنها از نظر فنی، بلکه از لحاظ رهبری نیز نقش مهمی در تیم ایفا می کند. در مقابل، جهانبخش نیز با وجود دقایق کمتر، همچنان یکی از چهره های باتجربه و تأثیرگذار تیم ملی محسوب می شود.

یکی از نکات قابل توجه، تعداد بالای بازیکنانی است که در آستانه سومین حضور خود در جام جهانی قرار دارند. مهدی ترابی، میلاد محمدی، سعید عزت اللهی، علیرضا بیرانوند، مهدی طارمی، سردار آزمون، روزبه چشمی و سامان قدوس از جمله این نفرات هستند. در این میان، مهدی طارمی با ثبت ۲ گل و یک پاس گل در جام های جهانی گذشته، یکی از مؤثرترین بازیکنان ایران در این سطح بوده است. علیرضا بیرانوند نیز با عملکرد درخشان خود، به ویژه در جام جهانی ۲۰۱۸، نقش مهمی در خاطرات فوتبالی هواداران دارد. این گروه، ستون اصلی تیم ملی را تشکیل می دهند و تجربه آنها

می تواند در دیدارهای حساس تعیین کننده باشد. در کنار این بازیکنان، گروهی نیز در آستانه دومین حضور خود در جام جهانی هستند. سیدحسین حسینی، محمدحسین کنعانی زادگان، شجاع خلیل زاده و پیام نیازمند از جمله این نفرات هستند که تجربه دوره قبلی می تواند به آنها کمک کند با آمادگی ذهنی بیشتری وارد مسابقات شوند.

ترکیب فعلی تیم ملی بیش از هر زمان دیگری بر پایه تجربه شکل گرفته است. این موضوع از نظر ذهنی و تاکتیکی یک مزیت بزرگ محسوب می شود، اما در عین حال نگرانی هایی درباره توان بدنی در مسابقات فشرده نیز ایجاد می کند.

در نهایت، موفقیت تیم ملی در جام جهانی ۲۰۲۶ به نحوه مدیریت همین تجربه بستگی دارد. اگر کادرفنی بتواند تعادل مناسبی میان تجربه و آمادگی بدنی ایجاد کند، این نسل می تواند یکی از متفاوت ترین نتایج تاریخ فوتبال ایران را رقم بزند؛ تیمی که این بار برای فراتر رفتن از مرحله گروهی، ابزار لازم را در اختیار دارد.

شماره یک در آستانه ثبت دور کورد مهم

دروازه بان های ایران در جام جهانی؛ از حجازی تا بیرانوند

درخشانی ارایه داد.

در جام جهانی ۲۰۱۸ روسیه، علیرضا بیرانوند به ستاره اصلی تبدیل شد. او با ثبت کلین شیت مقابل مراکش و مهار پنالتی کریستیانو رونالدو برابر پرتغال، یکی از بهترین عملکردهای تاریخ دروازه بانان ایرانی در جام جهانی را رقم زد. بیرانوند با تنها دو گل خورده، بهترین آمار را در میان گلرهای ایران به ثبت رساند.

در نهایت در جام جهانی ۲۰۲۲ قطر، باز هم بیرانوند گلر اصلی بود، اما مصدومیت زودهنگام او در بازی اول باعث شد سیدحسین حسینی به میدان بیاید. حسینی در بازی با ولز موفق شد کلین شیت کند و نام خود را در تاریخ ثبت کند. این تورنمنت همچنین نشان داد که داشتن چند دروازه بان آماده تاچه اندازه اهمیت دارد.

اکنون با نزدیک شدن به جام جهانی ۲۰۲۶، شرایط برای دروازه بان های ایران دوباره حساس شده است. علیرضا بیرانوند این فرصت را دارد که برای سومین بار به عنوان گلر اصلی در جام جهانی حضور پیدا کند؛ رکوردی که می تواند او را به پرافتخارترین دروازه بان تاریخ فوتبال ایران در این رقابت ها تبدیل کند. در کنار او، سیدحسین حسینی و پیام نیازمند نیز برای افزایش تعداد بازی های خود یا ثبت اولین حضورشان در میدان تلاش خواهند کرد.

گل های خورده او از روی پنالتی بود و واکنش هایش در جریان بازی باعث شد همچنان به عنوان یکی از بهترین گلرهای تاریخ ایران شناخته شود.

خشم تد کروز از توافق احتمالی ایران و آمریکا؛ من دعا می کنم که گزارش های اولیه اشتباه باشند... در جام جهانی ۱۹۹۸ فرانسه، شرایط متفاوت بود. احمدرضا عابدزاده به عنوان دروازه بان اول راهی تورنمنت شد، اما مصدومیت باعث شد نیما نکبسا در بازی اول مقابل یوگسلاوی درون دروازه قرار بگیرد. نکبسا در آن دیدار یک گل دریافت کرد، اما تجربه بزرگی به دست آورد. در ادامه، عابدزاده به ترکیب بازگشت و مقابل آمریکا و آلمان بازی کرد.

در سال ۲۰۰۶، ابراهیم میرزاپور گلر اصلی تیم ملی بود و در هر سه بازی به میدان رفت. او در مجموع ۶ گل دریافت کرد، اما روند عملکردش از بازی اول تا سوم رو به بهبود بود. هرچند انتقاداتی به عملکرد او وجود داشت، اما در بسیاری از گل ها نقش مستقیمی نداشت.

جام جهانی ۲۰۱۴ برزیل یکی از نقاط عطف در تاریخ دروازه بانان ایران بود. علیرضا حقیقی برخلاف پیش بینی ها به عنوان گلر شماره یک انتخاب شد و در هر سه بازی عملکرد خوبی داشت. او اولین کلین شیت تاریخ ایران در جام جهانی را مقابل نیجریه ثبت کرد و مقابل آرژانتین نیز نمایش

عملکرد دروازه بان های تیم ملی در جام جهانی را باهم بررسی می کنیم.

با مرور تاریخ حضور تیم ملی فوتبال ایران در جام جهانی، یک نکته جالب به چشم می آید؛ از میان ۱۴ دروازه بانی که در شش دوره مختلف این رقابت ها در فهرست نهایی حضور داشته اند، تنها ۷ نفر موفق شده اند فرصت بازی در این تورنمنت بزرگ را به دست بیاورند. این آمار به خوبی نشان می دهد که رقابت در این پست همیشه فشرده و بی رحمانه بوده و معمولاً یک یا نهایتاً دو گلر شانس حضور در میدان را پیدا می کنند.

در بین دروازه بان هایی که بازی کرده اند، نام هایی چون علیرضا بیرانوند، ناصر حجازی، ابراهیم میرزاپور، علیرضا حقیقی، احمدرضا عابدزاده، سیدحسین حسینی و نیما نکبسا دیده می شود. هرکدام از این گلرها در دوره خود نقشی مهم در تیم ملی ایفا کرده اند، اما تنها سه نفر از آن ها موفق به ثبت کلین شیت در جام جهانی شده اند؛ بیرانوند، حقیقی و حسینی.

رکوردی که نشان می دهد بسته نگه داشتن دروازه در سطح جام جهانی تا چه اندازه دشوار است. در جام جهانی ۱۹۷۸ آرژانتین، ناصر حجازی بدون تردید ستاره اصلی درون دروازه ایران بود. او در هر سه بازی تیم ملی به میدان رفت و با وجود دریافت ۸ گل، نمایش های قابل توجهی داشت. بسیاری از



وقتی آمریکا دست به دامان سینما می شود عملیات هالیوودی یک آبروریزی تاریخی!

ولی نباید تمام این قضایا نیز باعث شود که ایران نیز با این فرضیه که آمریکا دست پایین افتاده، زمین-هنر-رسانه سینما را رها کند. بلکه اتفاقاً باید پیشدستانه وارد عمل شود و ساخت فیلمی با موضوع شکست آمریکا در جنوب اصفهان و در نگاهی کلی تر توان بالای نظامی ایران در زمینه آفندی و پدافندی را نشان بدهد. ایران در سال های اخیر با ساخت فیلم های با کیفیت در زمینه جنگی و همچنین آثاری که با جنبه صنعتی سینما مانند فیلم های تاریخی در ارتباط است، توانست نشان بدهد که توانایی ساخت آثار روز را نه شاید در حد هالیوود اما در منطقه دارد. انتخاب سوژه و روایت درست و جذاب و فیلم نامه ای قوی و کار شده می تواند در کنار مؤلفه های یاد شده به فیلمی خوش ساخت و ماندگار را درباره مقابله و توانایی نظامی ایران در مقابل ارتش آمریکا در عملیات واقع شده در جنوب اصفهان، منجر شود. سال گذشته برخی از ارگان های نظامی و حتی غیرنظامی اقدام به تولید فیلم های سینمایی دست زدند که نه در جذب مخاطب و نه از نظر منتقدان قابلیت و توانایی خاصی نداشتند و صرفاً به یک اثر برای بایگانی در اتاق مدیران سازمانی تبدیل شدند. اما امیدواریم با در نظر گرفتن اهمیت این پروژه سینمایی، سطح تولید این پروژه در سطح بالایی در نظر گرفته شود تا شاهد فیلمی آبرومند درباره افتخار نیروهای مسلح در این باره باشیم.

کتمان را درباره وجهه منفی، یاغی و استعمارگرایی آمریکا به جهان نشان دادند. خصوصاً درباره جنگ علیه ایران پرده های زیادی افتاد و تصویر ضد انسانی و کودک کش آنان تماماً نمایان شد؛ تا جایی که رسانه های خود آمریکایی این حقیقت را با صدای بلند بیان کردند و مورد خصم و خشونت ترامپ قرار گرفتند و از آنها با عنوان رسانه های در حال سقوط و بدنام عنوان می کنند. بنابراین هالیوود هرچه تلاش کند نمی تواند افکار عمومی را نسبت به شکست خود تغییر دهد و روایت مطلوب خود را درباره این عملیات نشان دهد؛ آمریکا نمی تواند آبروی ریخته را جمع کند. چرا که ضایعه ای که برای آن در جنوب اصفهان رخ داد، در سطح جهانی منتشر و نشانه ای آشکار بر ضعف های درونی ارتش آمریکا و قدرت نظامی، مردمی و الهی ایران بود. اما در هر حال آمریکا چاره ای ندارد مگر اینکه هرچه زودتر فیلمی درباره عملیات نظامی خود برای نجات خلبانان بسازد تا آن سمت دیگر را پوشش دهد. ابعاد رسانه ای و تبعات این رخداد برای آمریکا اهمیت قابل توجهی دارد و همین مساله می تواند یکی از دلایل تلاش برای تولید سریع آثار سینمایی مرتبط با آن باشد. آغاز روند این پروژه ها در فاصله ای کوتاه از رخداد های اخیر، این تصور را تقویت می کند که آمریکا در تلاش است تا توجه به دست برتر ایران، روایت این ماجرا را زودتر در اختیار بگیرد و از شکل گیری روایت های رقیب جلوگیری کند.

جنگی را دارد که یکی از آن ها به عملیات نجات خلبان آمریکایی مربوط است؛ خلبانی که هنوز جزئیات وضعیت و سرنوشت او به صورت شفاف مشخص نشده و حتی برخی ابعاد این ماجرا همچنان در هاله ای از ابهام قرار دارد. عملیاتی دروغین که مشخص شد در حقیقت پوششی برای یک عملیات دیگر بود که آن هم ناکام ماند و با شکست فجیعی در دشت مهیار اصفهان به پایان رسید. فیلمی که گفته می شود مایکل بی، کارگردان آثاری مانند «پل هاربر» (۲۰۰۱) و «۱۳ ساعت: سربازان مخفی بنگازی» (۲۰۱۶)، در حال ساخت آن است، برخلاف برخی آثار گذشته دیگر درباره یک سناریوی فرضی یا آینده نگارانه نیست، بلکه بر پایه رویدادی شکل می گیرد که بخش هایی از جزئیات آن در فضای رسانه ای منتشر شده است. عملیاتی که بنا بر برخی روایت ها، در جریان آن نیروهای آمریکایی با واکنش سریع نیروهای مسلح ایران مواجه شدند و با شکست مفتضحانه روبه رو شدند. تا جایی که خود آمریکایی ها مجبور شدند هواپیما ها و هلیکوپتر ها و تجهیزات چند صد میلیون دلاری خود را در ایران بمباران کنند. هالیوود قرار است مانند گذشته فیلمی پنتاگونی و قهرمانانه از خود بسازد تا روایت گر عظمت خود ساخته و پوشالی خود باشد. روایتی که دیگر مانند دوران جنگ سرد با فیلم های رامبویی توان مدیریت افکار عمومی را ندارد زیرا رسانه ها و جنگ روایت ها حقیقت های غیر قابل

این بار قرار نیست شعارهای آمریکایی در هالیوود نمایان شود بلکه قرار است آبروریزی آن ها با یک فیلم مخفی شود. زمانی که «تاپ گان ۲» ساخته شد، از نگاه بسیاری روشن بود که هدف فیلم اشاره به حمله به مراکز نظامی و هسته ای ایران است، هر چند آمریکا از بیان مستقیم آن و نام بردن از ایران پرهیز می کرد. مهم تر از آن، عدم نمایش توان نظامی ایران در حوزه آفندی و پدافندی بود؛ بلکه مخاطب با روایتی مرسوم در هالیوود مواجه می شد که در آن گروهی از نیروهای نظامی با تجهیزات پیشرفته، بدون مانع جدی و با کمترین هزینه وارد کشوری شده و مأموریت خود را انجام می دهند. اما تحولات جنگ اخیر نشان داد که واقعیت های میدانی الزاماً با این تصویرسازی های سینمایی منطبق نیست. گزارش ها حاکی از آسیب دیدن یا انهدام چندین فروند هواپیما و بالگرد آمریکایی در جریان این درگیری ها بود؛ تا جایی که دو خلبان نیز در خاک ایران زمین گیر شدند. در روزهای منتهی به آتش بس، خبر ساخت «تاپ گان ۳» به طور رسمی از سوی کمپانی پارامونت منتشر شد؛ خبری که در ابتدا این گمانه را ایجاد کرد که ممکن است با عملیات نظامی آمریکا برای نجات خلبانانش مرتبط باشد. اما پس از انتشار اخبار رسمی ساخت فیلم سینمایی نجات خلبان جنگنده آمریکایی در روزهای گذشته، مشخص شد که هالیوود قصد تولید دو اثر

من و عکاسی

عکاسی در مناطق عملیاتی غرب کشور (۱۳۶۲-۱۳۶۴)

سید جلیل حسینی زهرانی



در قسمت های قبلی اشاره کردم که دومین مسوولیت به عنوان سرباز وظیفه دعوت به عقیدتی و سیاسی قرارگاه غرب و ادامه خدمت داشتم. یک روز از گروهان به قرارگاه می رفتم که سرگروهان کرانی مرادید گفت سرباز زهرانی در شهر (البته جنگ زده) گیلانغرب فیلمبرداری سینمایی هست و دوست داری برو سر صحنه و همه در قرارگاه خبر داشتند که دوربین دارم از سربازان عکاسی انجام می کنم. بسیار خوشحال شدم و ظهر شده بود خودم را به شهر کوچک گیلانغرب رساندم و آدرس گرفتم که در کوچه ای یک مینی بوس قرمز را دیدم و درب یک حیاط بزرگ باز بود با دوربین به دست و لباس سربازی وارد شدم. سلام کردم تدارکات فیلم در حال پذیرایی هنداونه بود. جلوتر رفتم سلام کردم زنده یادان مازیار پرتو فیلمبردار سینمای ایران، جهانگیر جهانگیری کارگردان، رضا کرم رضائی و ستار هریس (بازیگر) و محمود پیراسته مسول جلوه های ویژه که در دستش چند دینامیت بود برای صحنه های بعدی احتمالا آماده میکرد دیدم. تعارف کردند سرباز بفرما هنداونه که جلو رفتم که شادروان رضا کرم رضائی و فیروز را به اسم صدا کردم و سر صحبت باز کردم. (در قبل از انقلاب مجلات ورزشی و سینمایی می خریدم و با فوتبال ایران و سینمای ایران آشنا بودم) و پس از دقایقی گروه آماده فیلمبرداری میشدند که در صحن حیاط تقاضا کردم و با رضا کرم رضائی و فیروز عکسی به یادگار گرفتم. و بعد در کوچه فیلمبرداری شروع شد و با اجازه کارگردان و فیلمبردار اولین پشت صحنه از یک فیلم سینمایی را عکاسی کردم. و جالبه بدوینده همه گروه با من که یک سرباز دوربین بدست بودم همکاری کردند و عکاس فیلم هم حتی کنار دیوار دوربین بدست بود و قبل از شروع فیلمبرداری گفتند فقط پشت دوربین و کنار شادروان استاد مازیار پرتو باشم و عکاسی کنم و وارد صحنه فیلمبرداری نباشم و شروع به عکاسی کردم و هم چنین باز ادامه کار در خیابان اصلی بود که عکاسی کردم و دستیار فیلمبردار استاد مرتضی حمزه از کمک فیلمبرداران پرکار و قدیمی سینما بودند. وقتی علاقه و کار عکاسی مرا دیدند شماره تلفن دادند که پس از خاتمه سربازی برای همکاری در فیلم های بعدی عازم تهران شوم ولی یادم نیست چرا دیگر پیگیری نشدم.

منوتو باز هم به ته خط رسید!

شبکه ماهواره ای منوتو پس از یک دوره بازگشت به آنتن، بار دیگر در حالی به پایان فعالیت می رسد که این بار نشانه ها از تعطیلی طولانی مدت و چه بسا دائمی آن دارد. شبکه ماهواره ای منوتو به عنوان یکی از پایگاه های اصلی صنعت رسانه های فارسی زبان خارج از کشور، پس از حدود ۱۷ ماه بار دیگر فعالیت خود را متوقف می کند. این شبکه که یک بار دیگر و پس از ۱۱ سال، در زمستان ۱۴۰۲ متوقف شده بود، این بار در شرایطی از آنتن کنار رفته که عمر کوتاه تری نسبت به دوره نخست فعالیت داشت. این شبکه جمعه اول خردادماه با انتشار اطلاعیه ای رسمی، از پایان پخش برنامه ها خبر داد. در ابتدای این اطلاعیه آمده است: پس از مدت ها تأمل و ارزیابی، سرانجام به این تصمیم دشوار رسیده ایم که به پخش برنامه های منوتو پایان دهیم. آخرین پخش ما از ماهواره و یوتیوب، شامگاه ۲۴ مه ۲۰۲۶ «۳ خرداد ۱۴۰۵» خواهد بود.

بازیگر سریال «کلینیک رویا» تصویر اغراق آمیز مادر



معصومه کریمی - بازیگر سریال «کلینیک رویا» - با اشاره به تجربه حضور در این مجموعه، از دلایل پیوستن به پروژه، همکاری با کارگردان جوان اثر و روند شکل گیری شخصیت «ماه رخ» سخن گفت. او معتقد است مهم ترین چالش این نقش، ارایه تصویری واقعی، متعادل و باورپذیر از یک مادر بوده؛ مادری که در عین مهربانی، انسجام خانواده را حفظ می کند.

این بازیگر درباره دلایل حضورش در سریال «کلینیک رویا» گفت: نخستین عامل برای پذیرفتن این پروژه حضور دوستان قدیمی اش در آن بوده است. او توضیح داد: «آقای کیومرث مرادی و خانم ابراهیمی از دوستان قدیمی من هستند و سال ها سابقه دوستی و همکاری با آن ها دارم. همین موضوع باعث شد ابتدا برای مطالعه فیلمنامه ترغیب شوم.»

وی ادامه داد: «بعد از خواندن متن، احساس خوبی نسبت به کلیت کار و فضای آن داشتم و تصمیم گرفتم جلسات بعدی را دنبال کنم و با عوامل پروژه بیشتر آشنا شوم.»

کریمی با اشاره به نخستین جلسه خود با کارگردان مجموعه اظهار کرد: «در اولین دیدار با آقای مهرگان احساس بسیار خوبی داشتم. حس کردم با یک جوان تازه نفس، خلاق، خوش فکر و امروزی روبه رو هستم. در سال های اخیر بیشتر در حوزه تئاتر فعالیت کرده ام و اغلب با نسل جدید همکاری داشتم. برای من کار کردن با افراد جوان و دارای نگاه های تازه همیشه جذاب بوده است.»

او افزود: «اگر بخواهم دلایل حضورم در این مجموعه را دسته بندی کنم، ابتدا حضور دوستان قدیمی، سپس خود فیلمنامه و بعد از آن حضور شخص آقای مهرگان مهم ترین عوامل بودند.»

این بازیگر درباره نخستین مواجهه خود با متن سریال گفت: «در ابتدای مطالعه فیلمنامه، فضایی ساده، صمیمی و ملموس در ذهن من شکل گرفت؛

فضایی که بخش زیادی از آن برای خودم آشنا بود و احساس می کردم بخشی از آن را در زندگی تجربه کرده ام.» وی ادامه داد: «اگرچه می دانستم اثر فضایی کم دی و فانتزی دارد اما در ابتدا تصورم بیشتر به سمت فضای رئال بود. به مرور و با آغاز تمرین ها و شکل گیری همکاری میان نویسنده، کارگردان و بازیگران، فضای کلی اثر منسجم تر و مشخص تر شد.» کریمی با اشاره به نقش خود در این مجموعه اظهار کرد: «بخش عمده حضور من در فضای خانوادگی و خارج از بیمارستان می گذرد. من و آقای نادری نقش پدر و مادر شخصیت رویا مرزبان را بازی می کنیم که به عنوان رزیدنت زنان و زایمان در بیمارستان فعالیت دارد.»

وی افزود: «البته خانواده ما نیز پیشینه ای با آن بیمارستان دارد و داستان از این جهت به گذشته هم متصل می شود. حضورهایی نیز در فضای بیمارستان دارم اما برای حفظ جذابیت قصه ترجیح می دهم وارد جزئیات نشوم.»

بازیگر «کلینیک رویا» درباره روند نزدیک شدن به

گلایه های خواننده «گل پامچال» موسیقی از نفس افتاده



بیشتر مشغول خط نوشتن هستم و روی آثار خوشنویسی کار می کنم. پس از نمایشگاه «دانگ هفتم» که ۲۵ مهر سال گذشته (۱۴۰۴) برگزار شد و خوشبختانه بسیار هم موفق بود، انرژی زیادی صرف این مسیر کردم. استقبال علاقه مندان واقعا بی نظیر بود و این موضوع برایم بسیار خوشحال کننده و دلگرم کننده بود. اما اکنون با شرایط اجتماعی فعلی، بیشتر خط می نویسم و شعر انتخاب می کنم؛ شعرهایی که با حال و هوای زمانه ما هماهنگ باشد.

او در ادامه درباره انتشار اثر موسیقی جدیدش توضیح داد: چند کار موسیقی ضبط شده دارم. به همراه استاد روشن روان، ۶ قطعه ارکسترال طراحی و آماده کردیم. این آثار نوشته و تنظیم شد، حتی تمرین هایش هم انجام شد، اما متأسفانه هنوز متولی یا حامی ای پیدا نشده است که بتواند ضبط این پروژه را بر عهده بگیرد. با این حال من بسیار مایلم که این اثر هرچه زودتر ضبط و منتشر شود.

بیژنی اضافه کرد: در تمام سال هایی که به صورت حرفه ای فعالیت موسیقی داشته ام، همیشه هر اثری که نوشته می شد، خیلی سریع ضبط و ثبت می شد اما حالا، با توجه به شرایط اقتصادی که به ویژه در حوزه موسیقی وجود دارد، عملاً کاری پیش نمی رود. البته

بیژن بیژنی در سالروز ۷۳ سالگی اش، از وضعیت بحرانی موسیقی سخن گفت. او هنرمندی است که با آثاری چون «گل پامچال» و «نوابی» در حافظه جمعی ایرانیان مانده، و حالا آثار جدیدش معطل ضبط و انتشار مانده است. او می گوید: موسیقی ایران زیر فشار هزینه های سنگین تولید و نبود حمایت مالی «از نفس افتاده» و ادامه حیات آن بدون پشتیبانی از هنرمندان و نسل جوان ممکن نیست.

سوم خردادماه ۱۴۰۵، برابر است با تولد ۷۳ سالگی بیژن بیژنی، خواننده آثار ماندگاری از جمله «گل پامچال»، «نوابی نوابی»، «بارون بارونه» و...

او که در کنار فعالیت موسیقی، در زمینه خوشنویسی نیز فعال بوده است، در همین راستا با شعر و ادبیات عجین بوده و همین امر موجب شده که در دوران فعالیت خود با دقت بیشتری اشعار آثارش را انتخاب کند.

در این سال ها اما کمتر پیش آمده است که صدای گرم بیژنی را در آثار موسیقی جدید بشنویم. به بهانه سالروز تولد این هنرمند گپ و گفتی با او داشتیم تا هم احوال این روزهایش را جویا شویم و هم از کارهایی که در دست دارد سراغی بگیریم.

بیژنی ابتدا درباره احوالات شخصی خود به ایسا گفت: واقعیت، حال خوشی نیست، ولی بگذریم. این روزها

که با شرایط جنگ و تمام اتفاق هایی که این روزها حال همه را نگران کرده است، طبیعتاً این پروژه هم هنوز به سامان نرسیده و ضبط نشده است. امیدوارم به آرامشی برسیم که بتوانیم دوباره کار کنیم. او بابیان اینکه همیشه معتقد بوده است هنرمندان پیام آوران صلح، مهر، آزادی و عشق اند، گفت: ما اساساً کار دیگری بلد نیستیم، تنها کاری که می توانیم انجام دهیم این است با هنری که در اختیار داریم، روح جامعه را مهربان تر کنیم، اندکی لطف و آرامش به مردم بخشیم و احساساتشان را به سمت آرامش و امید ببریم. در همه جای جهان هم همین طور است. هنرمندان همیشه می توانند چهره جهان را تغییر دهند و آن را مهربان تر کنند. من هنوز هم همین اعتقاد را دارم و نگاهم همچنان همین است.

گزارش خبری

"تهران کنارت"؛ توقیف یا بازی رسانه‌ای؟

پخش کننده فیلمی که می‌گفتند توقیف شده است بیان کرد: فیلم توقیف نشده و نسخه جدید از امروز اکران می‌شود. هفته گذشته فیلمی که تلاش می‌کرد با بازی‌های تبلیغاتی برای خود مخاطب جذب کند، با اعلام خبر توقیف خود در فضای مجازی بار دیگر تلاش کرد تا مخاطب خود را افزایش دهد. اما مدیر پخش مهرگان فیلم که پخش کننده فیلم است در مصاحبه با خبرنگار تسنیم بیان کرد که خبر توقیف فیلم کذب است و این فیلم در روزهای گذشته در حال اکران بوده است. اسحاقی بیان کرد: فیلم با اصلاحات جدیدی مواجه شد و در نتیجه ما امروز هاردهای نسخه جدید فیلم را برای اکران به تمامی سینماها ارسال کردیم. ما نیز بر اساس مجوزها و اعلام‌های سازمان سینمایی، همان نسخه‌ای را پخش می‌کنیم که توسط سازمان سینمایی اعلام شده است. نسخه قبلی حاوی صحنه‌هایی بود که ابتدا حذف شده بود و بعد از آن با تذکر قوه قضاییه قرار شد قسمت‌های دیگر نیز حذف و نسخه اصلاحی از سینماهای سراسر کشور اکران شود که این امر توسط دفتر پخش فیلم از امروز انجام شده است. روز گذشته برخی صفحات در فضای مجازی گفته بودند که این فیلم از فردا اکران خود را از سر می‌گیرد که خلاف واقع بود. سابق بر این، برخی آثار سینمایی مانند «خانه پدری» نیز در تطبیق نسخه اکرانی با نسخه قابل قبول تمایز و تفاوت‌هایی داشت که منجر به ایجاد حواشی و بعد از مدتی اتمام اکران فیلم شد. انتظار بر این است که نظارت بر اکران فیلم‌ها از سوی سازمان سینمایی به گونه‌ای انجام شود که فیلم‌ها بدون حواشی و در مسیر برابر تبلیغاتی به اکران خود ادامه دهند. نکته مهم‌تر اما توجه به «نظارت تبلیغات فیلم» است؛ امری که به نظر می‌رسد در سینمای ایران باید به اندازه نظارت بر فیلم‌ها اهمیت داشته باشد. تخلف سازندگان آثار با هدف تبلیغ برای فیلم‌های خود امری رایج در سینمای ایران شده است.



شیر نامه

امیر وحیدی

غمزه

هزار دل شده رادل برای تیر مهیا
ز هر سری ببرد هوش و هر دلی به تمنا
کشیده بنده به بندت هزار صف به بلند
اسیر عشق تو یوسف هلاک همچو زلیخا
سه ماه از تو به تصویر و عاشقان به تماشا
چنان صدف بنماید دُری به دیده هویدا
بسی کوبر به لطف بگشته باغ مصفا
به رقص و شور در آمد جهان چو محشر کبرا
کشیده دست محبت به روی عاشق شیدا
همه جهان نتواند کشد به اسفل و سفلا
سپارمش به خدایم تبارک است و تعالی
ظفر به لطف تو آمد بر عاشقان تو پیدا
به تیر برق نگاهت چه خون چکیده ز دل
به غمزه چشم سیاهت اشارتی چو نماید
به تاب گیسوی مشکین تنیده گشته کمندی
به قعر چاه زنخدان هزار دل به اسیری
به قرص کامل ماهت زدی هلال دل و ابرو
به غنچه‌ی لب سرخت دُری به خنده گشایی
به ساق پای بلورین چو عزم خاک نمودی
به نای و حنجره هر دم سروده نغمه و شعری
به پنج پنج دو پنجه کرم ز لطف نمودی
به لطف اگر بنمایی کسی عزیز به چشم
به خون کشیده دلم را اگر حریف به ناحق
به منصب تو نشاید بجز تو کسی به امیری

صالحی خبر داد

تولید آثار هنری از جنگ تحمیلی سوم



اتفاقات بزرگتری رخ خواهد داد و در جشنواره فیلم فجر شاهدش خواهیم بود.

در حالی است که ابرقدرت‌ها به لحاظ نظامی و اقتصادی تعریف شوند و در ساخت‌های مختلف خودش را نشان می‌دهد ایران معدل خودش را به‌عنوان یک ابرقدرت در ساخت‌های مختلف نمایان کرد و برای دشمنان اعجاب‌آور بود. صالحی گفت: اهالی فرهنگ و هنر در جنگ اخیر دست به روایتگری زدند و اتفاقی کم‌نظیر را در تاریخ فرهنگ و هنر کشورمان رقم زدند. با این حال برنامه‌های میان مدت و بلندمدت زیادی وجود دارد که در دستور کار است. وی افزود: سال گذشته در جشنواره فیلم فجر آثار متنوعی درباره جنگ ۱۲ روزه داشتیم و فیلم‌های کوتاه و مستند متعددی بود که در جشنواره‌ها خوش درخشید. همچنین سه کارنمایشی روی پرده رفت که این روزها هم در اکران عمومی قرار دارند. وزیر فرهنگ تصریح کرد: در جنگ رمضان هم حتما

وزیر فرهنگ گفت: ایران توانست در جنگ اخیر خودش را در جامه یک ابرقدرت به دنیا معرفی کند. سید عباس صالحی وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی در حاشیه‌ی آیین گرامیداشت یاد و خاطره‌ی شهدای جنگ تحمیلی سوم گفت: چیزی که تاب‌آوری اجتماعی ما را مشخص می‌کند، حضور در میدان‌های مختلف است. از ساخت نظامی و امنیتی گرفته تا ساخت سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی. جامعه ایران ثابت کرده است که در مواقع خطر، به گونه‌ای است که علایم حیاتی‌اش فعال می‌شود. وی افزود: در جنگ اخیر همه حوزه‌های نظامی، سیاسی، اجتماعی و فرهنگی فعال شدند و با این اتفاق نقشه دشمنان برای اینکه در همان چند روز اول مقاومت ملت ایران را بشکنند، نقش بر آب کردند. وزیر فرهنگ ادامه داد: ایران توانست در جنگ اخیر خودش را در جامه یک ابرقدرت به دنیا معرفی کند؛

آرزوی محقق نشده رسول ملاقلی‌پور



وقتی منتقدین بی سواد مواردی را به فیلم نسبت دادند طبیعتاً مسوولین فرهنگی نسبت به کارهای من حساسیت پیدا کردند. هر چه ساختم و نوشتم آن‌ها فکر کردند، منظوم مساله دیگری است. مثلاً در دورانی که فیلم‌های «سفر به جزایه»، «نسل سوخته» و... را ساختم بسیاری از این فیلم‌های من را برخی منتقدین بی سواد به مسخره گرفتند. ولی الان نقد همان آدم‌ها را در رابطه با «میم مثل مادر» می‌خوانم و می‌بینم از آن فیلم‌های قبلی‌ام همچون «نسل سوخته» و «هیوا» به عنون آثاری زیبا و شاعرانه یاد می‌کنند، در حالیکه این فیلم‌ها را در زمان اکران قبول نداشتند. «ملاقلی‌پور همچنین در نامه‌ای تحت عنوان «خدا حافظ سینما» که در پی حذف دو صحنه از فیلم «مزرعه پدری» در سال ۸۳ در اختیار ایسنا گذاشته بود، نوشته: «چه حاصل از اینکه کی بودم و چه کردم؟ منتهی هم نیست و صد البته که طلبکار هم نیستم حرف من بماند با تاریخ».

و جوانان این مملکت به جوانان گذشته خود افتخار کنند، حتی درباره‌ی قهرمانان دیگر نیز علاقمند نیستند این اتفاق بی‌افتد. رسول ملاقلی‌پور ۱۵ اسفندماه سال ۱۳۸۵ در سن پنجاه و یک سالگی، با سینما خدا حافظی کرد و از دنیا رفت. «شاه کوچک» را در سال ۶۱ با حسین منز به قول خودش «اگر با مرحوم منز آشنا نمی‌شدم نه عکاس خوب، نه مستندساز جنگ و نه اصلاً فیلم‌ساز می‌شدم.» ساخت و «سقای تشنه لب» ۶۲، «نیوا» ۶۳، «بلی به سوی ساحل» ۶۴، «پرواز در شب» ۶۵، «افق» ۶۶، «مجنون» ۶۸، «خسوف» ۷۰، «نجات یافتگان» و «سفر به جزایه» ۷۴، «کمکم کن» ۷۶، «هیوا» ۷۷، «نسل سوخته» ۷۸، «قارچ سمی» ۸۰، «مزرعه پدری» ۸۲ و «میم مثل مادر» را ساخت و همزمان با اکران آخرین ساخته‌ی سینمایی‌اش «میم مثل مادر» در ایسنا گفته بود: «از نسل ما گذشته است که نگاهی دیگر و متفاوت به جنگ ارایه کنیم که از جنس نگاه نسل امروز باشد. نسل ما قدرت ریسک و توانایی ریسک را از دست داده است، ولی اگر یک فرد جوان یک سینماگر جوان با استعداد پیدا شود، می‌تواند با خلاقیت‌های که دارد از ادبیات جنگ به بهترین شکل استفاده کند.» او در آخرین مصاحبه‌هایش می‌گفت: «من همان آدم گذشته هستم، اما محتاط تر شده‌ام. یک واقعیت این است که ملاقلی‌پور در سینما سرکوب شد، نه از جانب ممیزی ارشاد بلکه متأسفانه از جانب منتقدین بی سواد این اتفاق افتاد.

رسول ملاقلی‌پور می‌گفت: به عنوان یک فیلمساز، وقتی مرحله‌ی بازپس‌گیری خرمشهر شروع شد، آرزویم این بود که فتح خرمشهر را همان‌طور که سقوط آن را دیدم، ببینم. دوست داشتم فیلمی از فتح خرمشهر بسازم که این شرایط هرگز به خاطر سیاست‌گذاران و سیاستمداران فرهنگی پیش نیامد. سال‌ها قبل وقتی از رسول ملاقلی‌پور درباره‌ی ساخت فیلمی درباره‌ی «فتح خرمشهر» پرسیدیم، این کارگردان سرشناس با تاکید بر اینکه سینمای جنگ در حد جرقه‌ای بیش، کار نکرده گفته بود: این سینما هیچ تأثیری، به خصوص در نشان دادن قهرمانان ملی این مملکت نداشت و به نوعی به نمایش درمی‌آید که از اصول دراماتیک برخوردار نیست بنابراین طبیعتاً اگر بر جوانان امروز تأثیر بگذارد، تأثیری آتی و زودگذر خواهد بود.

این کارگردان به ایسنا یادآور شده بود: «در این سال‌ها، نگاه‌ها به مقوله جنگ متفاوت بود، یک عده اصلاً این مقوله را قبول نداشتند و نگاهشان به جنگ فرق می‌کرد و کسانی مثل من که به دور از مسایل سیاسی بودیم، نتوانستیم تشخیص بدهیم ماجرا چیست، به همین دلیل درباره‌ی خرمشهر فیلمی ساخته نشد، یا بودجه‌ها را به افرادی که توانایی این کار را نداشتند، دادند. اگر اتفاقی، درباره قهرمانان ملی این مملکت نیافتاده به خاطر سیاستمداران و سیاست‌گذاران فرهنگی است. چون این افراد نخواستند چنین اتفاقی بیافتد

کلید طلایی موفقیت در امتحانات



پدرام خسروشاهی مشاور ارشد روانشناسی

این حالت، بخش بزرگی از حافظه‌ی فعال (Working Memory) او صرف تحلیل و مدیریت اضطراب ناشی از ناامنی خانه می‌شود. این یعنی ظرفیت ذهنی که باید صرف حل مسایل ریاضی یا حفظ مفاهیم شود، صرف نگرانی برای آینده رابطه والدین یا حمایت از یکی از آن‌ها می‌گردد. والدین باید بدانند که در ایام امتحانات، فرزندشان نه یک قاضی و نه یک میانجی، بلکه یک «دانش آموز» است. هرگونه درگیری، عملاً «دزدی تمرکز» از فرزند است. برای مدیریت این شرایط، پیشنهاد می‌شود یک «قرارداد آتش‌بس» ببندید؛ توافق کنید که از یک هفته قبل تا پایان امتحانات، مسایل تنش‌زا را مسکوت بگذارید. اگر ناخواسته بحثی پیش آمد، حتماً با جمله‌ای کوتاه به فرزندتان

اطمینان دهید: «این مشکل مربوط به بزرگترهاست و تأثیری بر حمایت ما از تو ندارد؛ لطفاً با خیال راحت بر امتحانات تمرکز کن.» اگر شما دانش‌آموزی هستید که در چنین شرایطی قرار دارید، به یاد داشته باشید که مسوولیت رابطه والدین با شما نیست. با استفاده از تکنیک‌های جداسازی محیطی (مانند رفتن به کتابخانه یا استفاده از هدفون)، مرزهای روانی خود را حفظ کنید. والدین گرامی، به خاطر داشته باشید که موفقیت فرزندان در گرو آرامشی است که شما در این روزهای حساس برای او فراهم می‌کنید. گاهی گذشتن از حق خود در یک بحث، بهترین هدیه‌ای است که می‌توانید برای ساختن آینده فرزندان به او تقدیم کنید.

دوران امتحانات برای دانش‌آموزان تنها یک مارتن علمی نیست؛ بلکه آزمونی برای سنجش ظرفیت روانی آن‌هاست. در این میان، فضای خانه تعیین‌کننده‌ترین عامل در کیفیت عملکرد تحصیلی است. متأسفانه، بروز درگیری و تنش میان والدین در این ایام، مخرب‌ترین اتفاق ممکن است. از منظر روان‌شناسی، مغز دانش‌آموز برای یادگیری عمیق به «امنیت روانی» نیاز دارد. وقتی والدین درگیر مشاجره می‌شوند، فرزند ناخودآگاه وارد وضعیت «بقا» می‌شود. در

عید سحری قربان مبارک



شما می‌توانید با انجام قربانی به صورت فردی یا جمعی در ثواب این عمل نیک سهم شوید.

شماره کارت بانک ملی	۶۰۳۷۹۹۱۱۹۹۵۱۰۳۹۱
شماره کارت بانک ملت	۶۱۰۴۳۳۷۷۷۰۰۷۹۲۰۸
ملت جام	۳۳۰۰۳۵۰۷۰
ملی سیبا	۰۱۰۴۴۵۲۹۶۷۰۰۷

آسایشگاه معلولین شهید فیاض بخش (عبدا...هنری) مشهد

مشارکت‌ها ۰۹۹۱۶۴۵۰۵۳۸
روابط عمومی ۰۵۱۳۶۶۶۶۰۰۰



پس از واریز وجه به حساب آسایشگاه یا از طریق سایت (Fbrc.ir) به شماره‌های فوق اطلاع دهید.

BOOSTER PUMP

پمپ ستر پمپ‌های
آب رسابی
آتش نشانی
عمودی و افقی
دور مغفیر
دور ثابت

فروشگاه خراسان کالای صنعتی و کشاورزی

مورد استفاده در پروژه‌های
شهری، کشاورزی، صنعتی
ساخت‌مانی، هتل‌ها، برج‌های
مسکونی و اداری، کارخانه‌ها
معادن، ایستگاه‌های پمپاژ،
تقویت فشار و ...



مشهد، خیابان بهار، حدفاصل چهارراه بسیج و فلک برق، مقابل بهار ۱۴ (نزدیک مسکن)، پلاک ۴۰۴
تلفن: ۰۵۲۶ ۳۸۵۹۵۷۶۰ - ۳۸۵۹۲۸۲۷ - ۳۸۵۹۴۹۰۳۳۰۵۵
فکس: ۰۵۲۶ ۳۷۹۴۱۳۸۵۱
وبسایت: ۳۸۵۱۳۷۹۴۱