



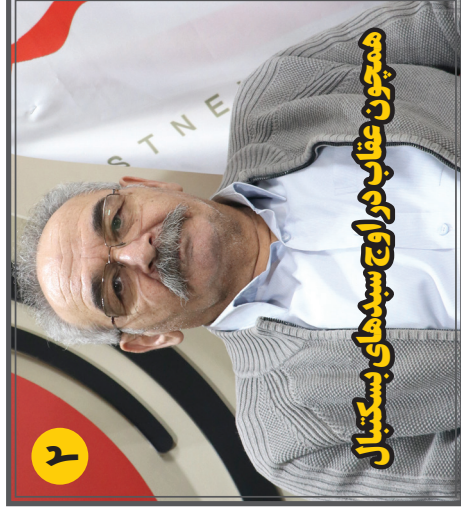
۷

بسیج خانه هنر مندان است



۳

برگزاری جشنواره سراسری «جام سلامت»



۲

همچون عقاب در اوج سپیده های بسکتبال



قدوسی دوباره سامان گرفت

۳



۵

رقابت سنگین میان آثار دفاع مقدس

جنگ در جشنواره



توپ و تور

شیبا خاطرانگیز در مهران

یکی برای همه؛ همه برای یکی

محمد مهدیزاده



سالن پیرمهران مشهد سال ها بود که این همه پیشکسوت والیبال خراسان را به خود ندیده بود. شیبی که محمد جوانشیر اسطوره والیبال خراسان میهمان ویژه پیشکسوتان والیبال خراسان بود. در این مراسم باشکوه جای خیلی ها بسیار خالی بود به ویژه دست اندرکاران ورزش و والیبال خراسان رضوی که انگاری از این مراسم بزرگ اطلاعی نداشتند. به حال در کف غیراستاندارد سالن مهران شاهد چهره هایی از پیشکسوتانی بودیم که روزگاری غول های والیبال ایران را در همین کف سالن به زانو درآورده و با شکست بدرقه کرده بودند. جوانشیر که خودش روزگاری ستاره بی بدیل والیبال خراسان و کشور بود وقتی این همه پیشکسوت را در کنار خود دیداشگ شوق ریخت و همه را در آغوش گرفت و خاطرات دوران بازیگریش دوباره در سالن پیرمهران زنده شد. جوانشیر را به همین راحتی نمی توان فراموش کرد و او را به حال خودش رها کرد حرکت پیشکسوتان والیبال نشان داد که اگر هر چه از هم بنا به دلایلی فاصله گرفتند اما هر زمان احساس کنند که یکی نیازی به همه دارد این گونه و مشتاقانه به سوی او سرازیر شوند تا احساس تنهایی نکنند و به قول معروف یکی برای همه و همه برای یکی.

کارت زرد

مدیر مجموعه ورزشی سجاد با قطع درختان برکنار شد نخست ورزشی: مدیرکل با این حرکت خود نشان داد که حواسش به همه چیز هست.

فرش آرا و قبول پنجمین شکست در فوتسال لیگ برتر کشور نخست ورزشی: این تیم همچنان با یک بام و دو هوا و برای بقا در لیگ برتر و حفظ سهمیه می جنگد.

معاون توسعه وزارت ورزش گفت در تخصیص بودجه بین آقایان و بانوان ورزش خراسان دیوارکشی نشود. نخست ورزشی: ورزش بانوان خراسان امیدوارند که این دیوار فروریزد.

- صاحب امتیاز و مدیرمسئول: دکتر علی بابکاز خسروشاهی
- زیر نظر شورای سردبیری
- دفتر تهران: پاسداران، بوستان ۸، پلاک ۱۲۰، طبقه ۲ واحد ۷
- تلفن: ۰۲۱-۲۲۷۶۰۸۹۵
- دفتر مشهد: احمدآباد، خیابان قائم، قائم ۱۴، پلاک ۴۶
- تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۳۷۱۱
- نمایان: ۰۵۱-۳۸۴۴۰۲۰ (پیامک: ۳۰۰۷۹۸۱)
- کد پستی: ۹۱۸۲۸۹۳۱۹
- ایمیل: info@nakhostnews.ir - nakhost@yahoo.com
- وبسایت: www.nakhostnews.ir
- کانال اطلاع رسانی: @Nakhostnewsir

همچون عقاب در اوج سبدهای بسکتبال

مطلبی که بسیار در عملکرد مجریان هیات ها در این سال ها دیده می شود: ضعف در عملکرد، عدم آشنایی به حدود وظایف، اخذ تصمیمات سلیقه ای، عدم وجود ارزشیابی، عدم وجود بازرسی، عدم تشکیل جلسات راهبردی و مشاوره ای است که هیات ها نتوانستند کارنامه ای موفق داشته باشند.

ولی نکته مثبتی که بسکتبال خراسان را زنده نگاه داشته است لزوم و انجام کار پایه است که چندین سال است توسط گروه معدودی در حال انجام است و منصفانه باید گفت این افراد پرچمدار واقعی بسکتبال خراسان بوده اند.

س: چه توصیه ای به نوجوانان؟
ج: خلاصه وار در مواردی کوشا باشید. اول از جهت معنوی و اخلاقی احترام به پیشکسوت و رعایت ادب در هر شرایطی - دوم از منظر مادی شرایط را بررسی کنید. سوم مشخص نمودن هدف، تمرینات منظم، انتخاب الگوهای مناسب و بالا بردن سطح توقع و انتظارات از خود و پایان اینکه برای رسیدن به تیم های بالای اروپا تمرین کنید نه برای تیم های خراسان و ایران، سعی کنید آموزه های فنی خود را به روز ارتقا دهید.

س: چه صحبتی با مسوولین دارید؟
ج: آقایان به شرح وظایف سازمانی شان عمل کنند کفایت می کند! درخواست جدی ما حمایت و پشتیبانی و اعتماد به پیشکسوتان با تجربه و افراد تحصیل کرده بسکتبال جهت اداره امور.
س: و کلام آخر؟
ج: سپاس و تشکر از هفته نامه نخست وزین نخست ورزشی و شما پیشکسوت رسانه و ورزش.



به طور کامل از سال ۱۳۵۷ تا ۶۷ عضویت تیم های خراسان بوده ام. با تیم کارگران خراسان هم مقام های دوم و سوم کشور را به دست آوردم. همچنین در باشگاه های استقلال، چین چین، راه آهن مشهد و همای تهران بازی کرده ام. بعد از اتمام بازی بسکتبال با حضور در کلاس مربیگری یا کوب بلیک، شور الیف، مک کارتی و سعید خان فتحی وارد مربیگری شدم از سال ۷۱ تا ۱۳۷۷ مربی تیم نوجوانان خراسان و نیز مربی گاز خراسان و زغال سنگ طبس بودم.

با سپاس و قدردانی از مربیانی که برای تشخیص استعداد و آموزش من زحمت کشیده اند می توانم از آقایان خلیل ظهور کاری، محمود الهیاری، علی عبداحدو احمد حسن نیا نام ببرم. س: به نظر شما نقاط قوت و ضعف بسکتبال چیست؟
ج: متأسفانه در بسکتبال خراسان به علت نبود شایسته سالاری و عدم کار کارشناسی، اگر هم فرد شایسته ای قدم در این گود گذاشته در مکان مناسب با تخصص استفاده نشده، به طور کلی

در دبیرستان نورالدین صفوی (سال ۱۳۵۶) و زیر نظر استاد آقای خلیل ظهور کاری شروع کردم. در آغاز و در سالن مهران مشهد، توسط یکی از موسسیدان بسکتبال که همکار پدر مرحومم در گمرک مشهد بودند خدمت استاد آقای ظهور کاری معرفی شدم البته به واسطه پاره ای از استعدادهای خاص بدنی ام و نیز زحمات مربیانم خیلی سریع رشد نمودم طوری که در سال ۱۳۵۷ در تیم آموزشگاه های همان خراسان انتخاب شدم.

در سال ۵۸ در مسابقات قهرمانی کشور سوم شدیم سال ۱۳۶۰ در مسابقات منطقه شرق کشور قهرمان شدیم و ۵ نفر آقایان جعفر نیکجو، مسعود قاسمی، علی زهی و حسن رضا خزاعی و من منتخبین تیم ملی از منطقه قرار گرفتیم. در دو سال متوالی به همراه دو تن از نامداران بسکتبال خراسان (مهدی پورا صفهانی + حسن رضا خزاعی) به اردوی تیم ملی دعوت شدم که متأسفانه به علت مصدومیت شدید دست و پا از تمرینات تیم ملی بازنماندم.

علی عبداحد

از همان آغاز که وارد زمین بسکتبال سالن پیرمهران مشهد شد، فیزیک خاص بدنی اش توجه خاص صاحب نظران را به خود جلب کرد.

پاهای بلند و مستعد و نیز پرش های پرواز گونه اش همانند عقاب در اوج سبدهای بسکتبال نمایشی جذاب داشت، شانه های پهن همراه با اراده ای مصمم و تهاجمی در دفاع و حمله ای تیمی و نیز چهره صمیمی و خندان و شوخ طبع وی بستر را مهیا نمود تا خیلی سریع این تازه وارد ۱۸۰ سانتی متری مورد توجه مربیان کاربرد بسکتبال قرار بگیرد.

هم تیمی های سال های ۱۳۵۷ تا ۶۸ بیاد دارند که وی در مسابقات گوناگون داخلی استان و یا کشوری در زباند های دفاع و حمله (توپ گیری) به ندرت به حریفان باج می داد و با قدرت خود فاتح جدال های روی حلقه و سید بود.

هنرنامه ای ها پیش در اسلمپ دانک با دودست از پشت سر (آبشار زدن داخلی سید) با قد ۱۸۰ سانتی متر در مسابقات منطقه شرق کشور و رکورد جدیدی بود که به گفته خودش شاید تا به امروز هم تکرار نشده باشد (سال ۱۳۵۹)، با شهریار شهبانی پیشکسوت و قهرمان نام آشنای خراسان رضوی هم کلام شدیم و از وی خواستیم از خودش بگوید.

شهریار شهبانی هستم متولد ۱۳۳۹ در تهران، دارای تحصیلات کارشناسی روابط عمومی متاهل و دارای دو فرزند دختر و یک پسر و یک نوه خوشگل ۴ ساله دختری و بازنشسته سازمان آب و فاضلاب مشهد هستم. بسکتبال را از سال سوم

پایان دوئل شطرنج

کارکنان دستگاه های اجرایی خراسان رضوی



مجدد خوشی | مسابقات شطرنج کارکنان دستگاه های اجرایی خراسان رضوی با معرفی نفرات و تیم های برتر پایان یافت. به گزارش مسوول برگزاری این مسابقات در این دوره از مسابقات که در ۲ جدول جداگانه رده سنی زیر ۴۵ سال و بالای ۴۵ سال در باشگاه شطرنج ذهن برتر برگزار شد تیم شطرنج علوم پزشکی در رده سنی زیر ۴۵ سال به مقام اول دست یافت. شهرداری مشهد و برق منطقه به ترتیب رتبه های دوم و سوم را کسب کردند. چین سری افزود: تیم شطرنج بانک ملی در رده سنی بالای ۴۵ سال به مقام قهرمانی دست یافت. تیم های شهرداری و علوم پزشکی به ترتیب رتبه های دوم و سوم را کسب کردند. در انفرادی رده سنی ۴۵ سال حسین احمدی (علوم پزشکی)، اول، احمد چشمه سنگی

در خشی شطرنج بازان شهرداری مشهد

در مسابقات دستگاه های اجرایی استان خراسان رضوی



رقابت های شطرنج دستگاه های اجرایی استان خراسان رضوی با کسب ۸ عنوان برای کارکنان شهرداری مشهد به پایان رسید. در این مسابقات که در ۲ بخش آقایان و بانوان برگزار شد، کارکنان آقا شهرداری مشهد توانستند در بخش انفرادی یک مقام و در بخش تیمی ۲ عنوان را از آن خود کنند. در بخش انفرادی آقایان و در رده سنی زیر ۴۵ سال مرتضی جمشیدی توانست به مقام سوم برسد. در بخش تیمی همین رده سنی، تیم شهرداری مشهد با ترکیب مرتضی جمشیدی، مرتضی اسماعیلی و مجید وفایی توانست مقام دوم را به دست آورد. همچنین در بخش تیمی بالای ۴۵ سال نیز تیم امید بذرافشان، محمدرضا فعال و سید مجتبی احتشام فر از شهرداری مشهد در جایگاه دوم قرار گرفتند. در بخش بانوان، در رقابت های



حوالی استاد یوم

در این ورزش چه خبر است؟!

محمد رضا نصرالله زاده

این هم یکی دیگر از دهها موارد نادری است که تنها در ورزش ایران اتفاق می افتد. اتفاقی که همه آن را می بینند، اما در مقابل آن هیچ اقدامی انجام نمی دهند، یا جسارتا نمی توانند که انجام بدهند!

فردی بدون اینکه حکمی داشته باشد، در فدراسیونی المپیکی حاضر و بدون آنکه اختیاری به او داده شده باشد، مانند یک رییس فدراسیون رفتار می کند! عزل و نصب می نماید! تاریخ مجامع انتخاباتی برخی استانها از جمله تهران را جابجا می کند! در پایین همه نامه های از واژه رییس فدراسیون استفاده می کند! به دیدار هم تایان خود در فدراسیون های دیگر می رود و در یک کلام نقش یک رییس فدراسیون را ایفا می نماید! اما در مقابل همه این بی قانونی ها خدا را شکر وزیر ورزش و جوانان که چنین به نظر می رسد هنوز دیدوبازدیدهایش تمام نشده، سفرهای استانی را شروع کرده است! معاونت حرفه ای و قهرمانی وزارت ورزش و جوانان هم که مثل همیشه سکوت اختیار کرده و مدیرکل دفتر مشترک فدراسیون های ورزشی هم که مشغول برنامه ریزی مجامع انتخاباتی ۱۰ فدراسیونی است که تا پایان سال قول برگزاری آن را داده است و ... خلاصه کلام اینکه در این شرایط قمر در عقرب همین که این نیمچه ورزش را هم داریم باید خدا را شکر کنیم. ضمن اینکه دیگر دارد اندک، اندک باورمان می شود که تغییراتی که جامعه ورزش مدت هاست انتظار آن را در سطح وزارتخانه می کشید، دیگر انجام نخواهد شد و وزارت ورزش و جوانان با همان دست فرمان قبلی به پیش خواهد رفت!

مانور تاکتیکی قدرت!

رقابت های بین المللی اسفندماه یکی از فدراسیون های غیر المپیکی که خبر لغو آن ۱۰ روز پیش برای رییس آن فدراسیون هم ارسال شده بود، هنوز خبرش از سوی آن فدراسیون رسانه ای نشده است، تا ثابت شود، دوستان همچنان به دنبال کورسوی امیدی می گردند تا بلکه بتوانند خواسته شان مبنی بر برگزاری مسابقات به ظاهر بین المللی اسفند را بر کرسی بنشانند! برگزاری جلسه با اعضای کمیته فنی، برگزاری جلسات مختلف با کمیته های درگیر در مسابقات و سر آخر هم برگزاری جلسه هیات رییس بسان مانور تاکتیکی قدرتی بود که بلکه با نمایش آن بشود آب رفته را دوباره بر جوی بازگرداند، غافل از اینکه این بار با تمامی دفعات گذشته فرق داشته و تصمیم گیران عدم برگزاری این مسابقات به قدری قدرتمند بر سر مواضع خود هستند که دیگر تصویر این وان هم نمی تواند خللی در تصمیم آن ها به وجود بیاورد! یعنی دیگر خرج کردن از چهره های بعضا سیاسی هم نمی تواند چاره کار باشد و تصمیم همان تصمیمی است که بیش از ۱۰ روز پیش گرفته شد و به رییس آن فدراسیون هم ابلاغ گشت! اما چرا عدم برگزاری مسابقات اسفندماه از طریق سایت آن فدراسیون اعلام نمی شود، این همان پازلی است که شرح آن در بالا رفت، یعنی از برگزاری جلسه کمیته فنی شروع شد و با برگزاری جلسه هیات رییس پایان یافت! و ثابت گشت که این بار قرار نیست که رابطه ها، جایگزین ضابطه ها شوند. بلکه قرار است همان اتفاقی که دوستان ۱۰ روز پیش منادی آن بودند اجرا گردد!

قدوس دوباره سامان گرفت



سامان قدوس ستاره این روزهای تیم ملی ایران است. ستاره ای سایلنت و بی حاشیه که فارغ از هیاهوی رایج بی سروصدا کار خودش را انجام می دهد و می کوشد تا در انجام ماموریت خود بهترین باشد. ستاره ای که تنها تمرکزش روی فوتبال است و به حاشیه و مسایل جانبی اهمیتی نمی دهد. برای او فوتبال یک اصل است و در این اصل، او هرگز به فرع فکر نمی کند و تمام تلاش خود را به کار بسته تا مرکز این اصل باشد؛ آنچه به نظر می رسد که تحقق یافته. او این روزها بدون غوغا سالاری ستاره اصلی تیم ملی است. ستاره ای که فوتبال را برای فوتبال بازی می کند و از پیرامون آن فاصله می گیرد. او مرد ویتترین نیست. او برای حاشیه ها و رنگ و لعاب های جذاب فرامتنی ابداع اعتباری قائل نیست و یاد گرفته تا تنها روی اصل فوتبال تمرکز کند. همین سبب شده تا او ستاره متفاوتی در کلونی تیم ملی باشد. یک ستاره جدا افتاده و یک تافته جدا بافته. سامان در تیم ملی امضای خود را در بعد فنی گذاشته و به یک مهره بدون جانشین بدل شده. مردی که با

سامان قدوس کسی که تا یک قدمی خداحافظی از تیم ملی رفت حالا بازیکن فیکس تیم ملی به حساب می آید. سامان قدوس را هیچ وقت تا این حد مؤثر در ترکیب تیم ملی ندیده بودیم. هافبک- وینگری که اولین بار در دوران مربیگری کارلوس کی روش به تیم ملی دعوت شد و ایران را به سوئد ترجیح داد. او همان زمان توانایی بازی در ترکیب اصلی سوئد را داشت اما کی روش با صحبت هایی که انجام داد، سامان را مجاب کرد تا این تصمیم مهم را به سود ایران بگیرد. با اینکه کی روش اصرار داشت قدوس برای ایران بازی کند اما در روش مورد نظر او سامان جایگاه ویژه ای به دست نیابد. کی روش عادت داشت از سیستم دفاع صرف و ضد حمله های سریع استفاده کند و به همین دلیل قدوس کمتر در ترکیب اصلی قرار گرفت. کی روش از سامان کم و بیش بها می داد. به عنوان نمونه او در جام جهانی ۲۰۱۸ فقط بازیکن ذخیره بود و برای دقایقی کوتاه وارد زمین می شد. در همان مقطع خیلی ها بر این عقیده بودند که قدوس باید حتی در ترکیب اصلی قرار بگیرد اما نظر و تصمیم کی روش چیز دیگری بود. در دیدارهای اخیر تیم ملی، قلعه نویی نقش مهمی به سامان داده و از او به عنوان بازیگردان و نض میانه میدان تیم ملی استفاده کرده. قدوس به معنای واقعی کلمه، چشم نواز بازی می کند. او برابر فلسطین دو پاس گل داد. فارغ از این دو پاس گل، او کمترین اشتباه را در زمین انجام می دهد و ساده و مفید بازی می کند.

خود را معطوف بازی و انجام وظایفش می کند. مصداق عینی این انگاره بازی با فلسطین است. وقتی بازیکن حریف در دقیقه ۱۲ با یک تکل وحشیانه و بد از پشت سامان را زمین زد، قدوس هرگز نه به حریف پرخاش کرد و نه به داور اعتراض نمود که چرا بازیکن خاطی را جریمه نکرده. او پس از سرنگونی بلند شد و به جای اعتراض، تمام تمرکز خود را معطوف به ارسال پاس گل دوم کرد تا در همان یک ربع اول بازی نسخه حریف پیچیده شود. او حتی مصدومیت مزمن ناشی از این خطا را بهانه نکرد و با وجود درد محسوس - که در نحوه گام زدنش در زمین هویدا بود- و با وجود برنامه ریزی کادر فنی برای تعویض و محافظت از وی، در زمین ماند و بازی کرد. رفتار حرفه ای درون زمین و البته بیرون زمین از قدوس یک ستاره متفاوت ساخته؛ ستاره ای کلاسیک که خودش متفاوت است و به تیم ملی نیز این تفاوت را می بخشد. پیروزی های تیم ملی در یک سال اخیر را کنار بگذارید. بازگشت سامان به تیم ملی و درخشش او در ترکیب ثابت، بهترین هدیه ای است که قلعه نویی به هواداران ایرانی داده. هدیه ای که کی روش، اسکوچیچ و ویلموتس ندادند اما امیر اصرار داشت که قدوس باشد و حالا نتیجه اش را می بیند. به همین دلیل هم هست که وقتی سامان مصاحبه می کند مدام قلعه نویی را مورد تعریف و تمجید قرار می دهد. ممنون آقای مربی برای این هدیه ارزشمندی که به ما و تیم ملی دادی!

بازگشت نوید کیا به لیگ برتر با تیم زردپوش



آبادان سفر کند تا هدایت تیم صنعت نفت را برعهده بگیرد. نوید کیا در دوران بازی و شروع سرمربیگری شرایط کاملا مناسبی از نظر زیرساختی و حمایت باشگاه از سوی سپاهان دریافت کرد و توانست تیمش را به نایب قهرمانی در لیگ برتر برساند و رقابت نزدیکی برای رسیدن به جام داشته باشد، اما حضورش در صنعت نفت کاملا متفاوت از تیم زردپوش اصفهانی خواهد بود. محرم در حالی هدایت صنعت نفت را پذیرفته و به توافق نهایی با مدیران باشگاه آبادانی رسیده که این تیم ۱۱ امتیازی و در جایگاه چهاردهم جدول لیگ برتر است و جزو گزینه های سقوط به شمار می رود، اما نوید کیا امید زیادی دارد حال و روز نفت را بهتر کند و از منطقه خطر نجات بدهد.

منصوریان و ... را مدنظر داشت که در نهایت نوید کیا را انتخاب کرد و برای همکاری با او به توافق رسید. نوید کیا روز سه شنبه راهی آبادان شده و جلسه نهایی را با مدیران این باشگاه برگزار کرد و برای حضور روی نیمکت برزیلی ها به توافق نهایی رسید تا پس

سرمربی سابق سپاهان برای حضور روی نیمکت صنعت نفت آبادان به توافق نهایی رسید. باشگاه صنعت نفت آبادان که پس از پایان همکاری با عبدالله ویسی سراغ وینفرد شفر رفت و هدایت تیمش را به سرمربی پیشین استقلال سپرد، پس از ایجاد مشکل در ثبت قرارداد پیرمرد آلمانی دوباره سراغ گزینه های مدنظرش رفت و در نهایت برای انتخاب محرم نوید کیا به جمع بندی رسید. محرم نوید کیا که تجربه حضور روی نیمکت سپاهان را دارد و همراه با این تیم به قهرمانی در لیگ برتر رسیده، جواب مثبت به پیشنهاد صنعت نفت آبادان داده و هدایت این تیم را عهده دار خواهد شد. باشگاه صنعت نفت آبادان گزینه های مختلفی مثل محرم نوید کیا، رسول خطیبی، علیرضا

خبر

پایان رقابت های
تنیس روی میز بانوان

مسابقات استانی تنیس روی میز کارکنان دولت و دستگاه های اجرایی بانوان در سالن وحدت مشهد با معرفی نفرات و تیم های برتر پایان یافت. بر اساس این گزارش در بخش تیمی آموزش و پرورش تبادل مکان به مقام اول دست یافت. علوم پزشکی به مقام دوم و شهرداری مشهد و آب و فاضلاب به صورت مشترک سوم شدند. در بخش انفرادی طیبه موسوی (علوم پزشکی) اول شد. فاطمه طهماسبی (بانک رفاه) دوم. افسانه زارعی (مدیریت درمان اجتماعی) و اله علیزاده (شهرداری مشهد) به صورت مشترک سوم شدند.

برگزاری نخستین جشنواره
سراسری «جام سلامت»



گروه ورزش | نخستین دوره مسابقات همگانی تنیس روی میز «جام سلامت» در سالن ورزشی وحدت مشهد با معرفی نفرات برتر پایان یافت.

این رقابت ها با حمایت شرکت صنعتی گلرنگ همزمان در ۳۱ استان کشور در دوره سنی زیر ۴۰ و بالای ۴۰ سال و با حضور ۲۳۵ بازیکن در نهایت با معرفی نفرات برتر پایان یافت. علی گلستانی رییس هیات تنیس روی میز خراسان رضوی گفت: این رقابت ها به مدت یک روز و به صورت تک حذفی برگزار و در پایان به نفرات برتر علاوه بر حکم و مدال قهرمانی هدایای نقدی نفر اول ۵ میلیون تومان نفر دوم ۳ میلیون تومان نفر سوم مشترک هر کدام یک میلیون تومان نفر پنجم تا هشتم کارت خرید کالا به مبلغ ۵۰۰ هزار تومان اهدا شد. وی افزود: چنین استقبالی برای نخستین بار است که در استان شکل گرفته و هدف از برگزاری این رقابت ها توسعه و همگانی کردن این رشته مفرح و مهیج در میان جوانان و نوجوانان و از طرفی استعدادیابی است که امیدواریم با حمایت سازمان ها و نهادهای دولتی و غیردولتی در جهت ایجاد محیطی شاداب و بانشاط در جامعه قدم های مثبتی برداریم گلستانی در ادامه تصریح کرد: پس انجام بازی های تماشایی نتایج زیر به دست آمد. در رده سنی زیر ۴۰ سال محمد حکیمی به مقام قهرمانی دست یافت. محمد بذری دوم و کیوان نویددغفتری به صورت مشترک سوم شدند. همچنین محمدرضا یوسفی، اشکان گلستانی، نیما غفاری ابوالفضل کاهوکار به صورت مشترک به مقام پنجم دست یافتند. رییس هیات تنیس روی میز خراسان رضوی اضافه کرد: در رده سنی بالای ۴۰ سال پیمان احمدی به مقام اول دست یافت. مهدی طباطبایی نایب قهرمان شد. عباس عسکری و داود یاور به صورت مشترک سوم شدند. عباس فروغی، علی علم خواه، علی رحیم زاده و محمد جواد قاسمی نیا به صورت مشترک به مقام پنجم دست یافتند. گفتنی است: در مراسم اختتامیه با حضور جبار قوچان نژاد، معاونت ورزشی اداره کل ورزش و جوانان خراسان رضوی، مهندس گلستانی، ریاست هیات تنیس روی میز استان و دیگر مدعوین انجام شد به تمامی بازیکنان مقام آور احکام و جوایز نقدی اهدا شد.

۹ بازیکن خراسان رضوی
در اردوی تیم ملی پینت بال کشور



گروه ورزشی | فدراسیون ورزش های همگانی کشور ۹ بازیکن خراسان رضوی به همراه مربی را به اردوی آمادگی تیم ملی پینت بال کشور که در جزیره کیش برگزار شد دعوت کرد. اردو پینت بال کشور با حضور ۵۳ بازیکن از سراسر کشور برگزار و در پایان بازیکنان ضمن آشنایی با شیوه های جدید و قوانین مسابقات اردو را به پایان رساندند.

مدیربان، یوسف شریعتمداری، پوریا اسماعیل زاده، محمدرضا هادیان، علی آرموده، علی صف شکن، محمد حسینی حسینی به همراه شهزاد شریفی مربی به اردوی تیم ملی دعوت شدند. شریفی در ادامه از پایان چهارمین دوره مسابقات پینت بال کشور خبر داد و گفت: در پایان رقابت ها تیم پینت بال آقایان خراسان رضوی موفق به کسب مدال برنز شد وی یادآور شد: چهارمین دوره مسابقات حرفه ای لیگ پینت بال کشور از تاریخ ۶ دی ماه آغاز و ۹ دی ماه با معرفی تیم های برتر بانوان و آقایان پایان یافت. شریفی رییس کمیته پینت بال خراسان رضوی تصریح کرد: در این دوره از رقابت ها ۹ تیم از بانوان و ۱۴ تیم از آقایان سراسر کشور حضور داشتند. که در پایان در بخش بانوان سینگو الایت بندرعباس

به مقام قهرمانی دست یافت. بلونا از رشت و سینگو خلیج فارس به ترتیب رتبه های دوم و سوم را کسب کردند. همچنین کاپ اخلاق به تیم سنگ آهن بافق یزد تعلق گرفت. وی افزود: در بخش آقایان که با حضور ۱۴ تیم برگزار شد در پایان داتیس تهران قهرمان شد و تیم های خلیج فارس یک از تهران و آپاد مشهد به ترتیب رتبه های دوم و سوم را کسب کردند. همچنین کاپ اخلاق به تیم پینت بال آرتا از تبریز رسید. در این مسابقات که با حضور مهربی خادمی نسب، مدیرکل ورزش و جوانان استان هرمزگان، اسماعیل بواشه، رییس هیات ورزش های همگانی استان هرمزگان، عیسی ساهو شمشکی رییس انجمن ورزش پینت بال و خانم فاطمه جراه، نایب رییس هیات ورزش همگانی استان برگزار شد.

برترین های مسابقات بدمینتون و شطرنج
صنعت آب و برق کشور معرفی شدند



مجید خروشی

آیین اختتام پانزدهمین دوره مسابقات بدمینتون و نهمین دوره مسابقات شطرنج سراسری بانوان صنعت آب و برق کشور به میزبانی خراسان رضوی با معرفی نفرات و تیم های برتر پایان یافت.

اجرای مسابقات گفت: در این رقابت ها که با حضور ۱۱۰ ورزشکار در رشته بدمینتون و شطرنج برگزار شد در رشته بدمینتون نمایندگان ۱۵ استان کشور در قالب ۱۴ تیم در ۴ گروه رقابت های انفرادی و تیمی را به صورت دوره ای برگزار که از هر گروه ۲ تیم به مرحله بعدی صعود و در نهایت ۴ تیم پایانی مسابقات رده بندی و فینال را برگزار کردند. وی افزود: در بخش تیمی تیم های بدمینتون آب و برق وزارت نیرو ایران، صنعت آب و برق البرز و شرکت آب منطقه ای اصفهان به ترتیب رتبه های اول تا سوم را کسب کردند. در بخش انفرادی ۳۲ نفر شرکت کننده ۲۹ دیدار را برگزار و در نهایت نورا

حسینی (شرکت آب منطقه ای خراسان رضوی)، عاطفه ملک (صنعت آب و برق البرز) و الهام بابایی (آب منطقه ای اصفهان) به ترتیب رتبه های اول تا سوم را به دست آوردند. همچنین کمیته داوران کاپ اخلاق این دوره از مسابقات را به شرکت آب منطقه ای استان یزد اهدا کرد. در ادامه ترابی مسوول کمیته شطرنج وزارت نیرو به معرفی تیم ها و نفرات برتر نهمین دوره مسابقات شطرنج وزارت نیرو اشاره و گفت: در این رقابت ها ۲۶ بازیکن از ۸ استان در قالب ۹ تیم مسابقات را برگزار و در پایان در بخش تیمی صنعت آب و برق کرمان به مقام اول دست یافت.

تغذیه



سید بهنام حسینی زهرانی
کارشناس ارشد تربیت بدنی و ورزش

مزایای مصرف تخم مرغ، یک ماده مغذی سرشار از پروتئین

تخم مرغ یک ماده غذایی سرشار از پروتئین است. یکی از نقش های متعدد پروتئین در بدن بهبود عملکرد متابولیک و حجیم تر کردن ماهیچه هاست. به همین دلیل تخم مرغ نقش به سزایی در بدنسازی و فیتنس دارد. هرچند پزشکان توصیه می کنند که ترجیحا بیشتر از سفیده تخم مرغ استفاده کنید. چون زرده شامل مقادیری چربی است که خوردن بیش از حد آن کلسترول خون را بالا می برد البته از مزایای زرده مثل داشتن ویتامین D و B۱۲ و همین طور سلنیوم و خاصیت آنتی اکسیدانی آن نباید چشم پوشی کرد. هدف اصلی ورزشکاران از خوردن سفیده تخم مرغ عضله سازی است. از طرفی تخم مرغ جزو مواد غذایی زود جذب است و سریعا نیز هضم می شود. به همین دلیل بهترین زمان مصرف سفیده در بدنسازی صبح ها بعد از تمرین ورزشی است که بدن کاملا آماده جذب مواد مغذی می شود. هرچند از آنجا که نباید با معده خالی ورزش کنید، می توانید یک ساعت قبل از شروع تمرین نیز تخم مرغ آب پز بخورید.

هرچند پروتئین تنها ماده مفیدی نیست که در سفیده وجود دارد. از طرفی چربی موجود در سفیده تقریبا صفر است و کالری کمی نیز دارد. یکی از مهم ترین خواص تخم مرغ، سیرکننده بودن آن است. با خوردن تخم مرغ تا ساعت ها احساس سیری می کنید و به دنبال وعده غذایی دیگری نمی روید. تخم مرغ به دلیل داشتن تمامی آمینو اسید های ضروری باعث می شود که سوخت و ساز بدن افزایش یابد. به همین دلایل تخم مرغ در لاغری نیز تاثیر زیادی دارد.

ممکن است بارها از زبان والدینتان شنیده باشید که مصرف تخم مرغ باعث بیماری هایی مثل کبد چرب یا بیماری های قلبی می شود. موضوعی که امروزه اکثر محققان و پزشکان روی آن توافق دارند، این است که خوردن روزانه یک تخم مرغ نه تنها برای بدن مضر نیست، بلکه فوایدی نیز دارد. زرده تخم مرغ حاوی مقادیر زیادی کولین است. کولین جزو گروه ویتامین B۱۲ دسته بندی می شود که بسیار برای کبد مفید است. اتفاقا فقدان کولین است که منجر به کبد چرب در انسان می شود. از طرفی تصور مضر بودن تخم مرغ برای قلب نیز اشتباه است. هرچند بهتر است مصرف تخم مرغ در وعده های غذایی افراد مبتلا به بیماری قلبی و کبدی تقریبا به نصف کاهش یابد.

یادتان باشد که مصرف بیش از حد سفیده تخم مرغ ممکن است منجر به بروز حساسیت و آلرژی شود. علائم حساسیت به تخم مرغ شامل تورم، آب ریزش بینی، خارش و لک های پوستی است. در موارد بسیار خاص و نادر هم ممکن است فشارخون بسیار کاهش یابد و گلو به شدت متورم شود که از علائم حساسیت شدیدی به نام «شوگ آنافیلاکسی» به شمار می آید.

اگر به تخم مرغ حساسیت دارید یا از رژیم وگن (Vegan) استفاده می کنید، جایگزین های دیگری نیز برای تخم مرغ وجود دارند. در ادامه به برخی از جایگزین های تخم مرغ برای بدنسازان اشاره می کنیم:
دانه کتان
دانه چیا
موز
پوره سیب و دارچین
ماست
دوغ

جنگ در جشنواره



کارگردان سینما و تلویزیون با اشاره به تنوع ژانرها در میان آثار راه یافته به چهل و دومین جشنواره بین المللی فیلم فجر گفت: رقابت در میان آثار دفاع مقدسی که به این دوره از جشنواره راه یافته اند سنگین است.

محمدحسین لطیفی اظهار داشت: امیدوارم جشنواره فجر امسال، جشنواره خوبی باشد چون ۴، ۵ اثر از کار اولی ها به بخش سودای سیمرغ راه یافته اند و این نشان می دهد که جوانان به خوبی جلو می آیند و موقع عرض اندامشان است. امید است در این رقابت اتفاق خوبی برای همه بیفتد.

وی افزود: امروز، جوان هایی که فیلم های دفاع مقدسی می سازند و موفق هستند از ما جلوترند. چون من جنگ را از نزدیک دیده ام و این جوانان آن برهه را ندیده اند. این جوانان اگر بتواند به سینمای دفاع مقدس نزدیک شوند یک امتیاز برای آن هاست.

در ساخت هر اثری آدم های متفاوتی می شوم صحنه را باید خودم باور کنم. اگر باور نکنم آن قدر پلان می گیرم تا باور کنم کارگردان فیلم سینمایی روز سوم گفت: من وقتی فیلم دفاع مقدسی می سازم سر صحنه فرق می کنم و یک آدم دیگری ام و

وقتی یک فیلم امروزی می سازم فرد دیگری می شوم. اگر روز سوم را بشود گفت کارموقفی است به خاطر این است که باور می کنم.

صحنه را باید خودم باور کنم. اگر باور نکنم آن قدر پلان می گیرم تا باور کنم.

لطیفی درباره استفاده جوانان از تجربه های پیشکسوتان در ساخت آثار دفاع مقدسی برای حضور در

جشنواره فجر گفت: عموماً این کار را انجام می دهند، در غیر این صورت موفق نمی شوند. آن هایی که موفق شدند کسانی بودند که از تجربیات

استفاده کردند و با شهدای زنده جنگ نشست و برخاست داشتند.

تنوع ژانر در آثار جشنواره فجر نسبتاً خوب است

وی همچنین درباره تنوع ژانر آثار جشنواره امسال فجر گفت:

نسبتاً خوب است و در بخش های مختلف از کارهای فانتزی، کمدی و دفاع مقدسی پرتنش خوب

تا کارهای اجتماعی را در این دوره جشنواره شاهدیم. همگی در ژانر خودشان آثار خوبی

هستند.

لطیفی افزود: دفاع مقدسی ها خیلی زحمت کشیدند و این تولیدات به راحتی به دست

نیامده است و رقابت در این بخش سنگین خواهد بود.

دولتی ها فقط یک سوم آثار جشنواره را دارند

وی در عین حال درباره حضور حداکثری نهادهای فیلمساز در جشنواره فجر و

این که این حضور آیا مقداری باعث نمی شود سینمای مستقل زیر سایه قرار بگیرد؟ گفت:

تا آنجایی که من اطلاع دارم دوسوم از ۶۹ فیلمی که به جشنواره آمده، مربوط به بخش خصوصی و

مابقی مربوط به بخش دولتی است.

لطیفی افزود: این وظیفه بخش دولتی بوده و در سال های پیش هم به همین اندازه پر قدرت به صحنه

نمی آمدند که امسال بیشتر حضور دارند.

گزارش خبری

کمدی سوزی در سینما

با اکران «هاوایی» از چهارشنبه ۱۳ دی ماه، تعداد کمدی‌های اکران به عدد ۸ رسید که این آمار با توجه به ظرفیت سالن‌های کشور، نمی‌تواند یک‌روال طبیعی برای نمایش آثار یک‌گونه پرطرفدار قلمداد شده و در نتیجه منجر به فیلم‌سوزی گسترده‌ای می‌شود که می‌تواند ابهت آماری سینمای امسال را تحت الشعاع خود قرار دهد.

در حال حاضر، هتل، ویلای ساحلی، ورود و خروج ممنوع جوجه تیغی، فسیل، گنج گاه و شهر هرت به روی پرده هستند که نمایندگان سینمای کمدی در اکران فعلی، با هاوایی به عدد ۸ فیلم می‌رسد که یک رکورد عجیب و قابل‌تأمل در این حوزه به حساب می‌آید.

هاوایی

اینکه اقبال مخاطبان به کمدی در سال جاری، به بالاترین میزان خود طی سالیان اخیر رسیده، نمی‌تواند دلیل موجهی برای تعدد اکران آثار کمدی باشد چرا که نخستین نتیجه این هجوم، فیلم‌سوزی گسترده‌ای است که در این حوزه رقم خواهد خورد. به‌عنوان مثال، چه کسی گمان می‌برد که ویلای ساحلی با حضور رضا عطاران و پژمان جمشیدی و کارگردانی کیانوش عیاری، طی ۵ هفته نخست نمایش خود، تنها ۳۸ میلیارد تومان فروش داشته باشد. آن‌هم برای فیلمی که گفته می‌شد احتمالاً رکورد فسیل را در گیشه خواهد شکست.

فسیل

هاوایی در شرایطی به روی پرده رفت که چهار فیلم هتل، ویلای ساحلی، ورود و خروج ممنوع و فسیل، گیشه‌های قابل دفاعی دارند و سینماداران نیز ترجیح می‌دهند تا این روند را حداقل تا اکران نوروز ادامه دهند.

این اتفاق قطعاً در نتیجه فیلم‌سوزی بزرگی است که در عرصه سینمای کمدی رخ داده و سبب شده تا مخاطبان، عملاً نتوانند به تماشای تمامی این فیلم‌ها بنشینند. تقسیم سالن‌ها میان این آثار و ترجیح و اقتضای مخاطب برای تماشای بخشی از ظرفیت کمدی سبب شده تا فیلم‌ها عملاً نتوانند بر مبنای ظرفیت واقعی خود بفروشند.

حال آن‌که اگر فیلمی مانند ویلای ساحلی در زمانی که تراکم کمتری در اکران کمدی‌ها وجود داشت، به روی پرده می‌رفت، قطعاً با استقبال بالایی مواجه می‌شد. هم‌چنان که فسیل در چنین فضایی اکران شد و توانست به این فروش خیره‌کننده برسد. درحالی که اگر همین فسیل در شرایط کنونی اکران می‌شد، شاید یک‌سوم فروش فعلی خود را نیز تجربه نمی‌کرد.

حالا هاوایی در شرایطی به روی پرده می‌رود که چهار فیلم هتل، ویلای ساحلی، ورود و خروج ممنوع و فسیل، گیشه‌های قابل دفاعی دارند و سینماداران نیز ترجیح می‌دهند تا این روند را حداقل تا اکران نوروز ادامه دهند. طبیعی است که در چنین شرایطی، هاوایی نمی‌تواند سهم به‌حق خود از سالن‌های سینمایی را به دست آورد و در رقابت با فیلم‌هایی که اعتماد مخاطبان را جلب کرده، مسیر دشواری پیش‌رو داشته باشد.

فیلم‌سوزی در سالیان اخیر، به دلایلی چون کرونا و عدم رغبت سرمایه‌گذاران و تهیه‌کنندگان به اکران، به کف خود رسیده بود اما برای امسال که رونقی شامل حال سینما شده متأسفانه دوباره سربرآورده و در حال سرشکن کردن گیشه‌گونه کمدی است.

ویلای ساحلی

درحالی‌که همواره عرف بر این بوده که یک فیلم پرمخاطب در راس هرم قرار داشت و سه تا چهار فیلم خارج از جریان اصلی فروش، به‌عنوان اهرم‌های کمکی، آن فیلم مهم را یاری می‌دادند تا در نهایت، مجموع گیشه، به عدد مطلوبی برسد.

سردار سلیمانی:

بسج خانه هنر مندان است



رییس سازمان بسج مستضعفین گفت: ملت بزرگ ایران، ملتی است که مولفه فرهنگ و هنر در آن در میان ملت‌های دنیا برجسته‌ترین است و ایران اسلامی، فرهنگی‌ترین و هنری‌ترین ملت دنیاست.

سردار سرتیپ پاسدار غلامرضا سلیمانی در آیین اختتامیه چهاردهمین جشنواره تئاتر بسج (سودای عشق) که صبح امروز به میزبانی مشهد برگزار شد اظهار داشت: ملت ایران فرهنگی‌ترین و هنری‌ترین ملت دنیاست، واقعیت امر این است که ملت بزرگ ایران ملتی است که مولفه فرهنگ و هنر در آن در میان ملت‌های دنیا برجسته‌ترین است.

وی افزود: در هر دوره‌ای که ملت ایران از سوی دولت‌های بیگانه تحت فشار قرار گرفته، قدرت فرهنگی و هنری

بوده که بار دیگر ملت ایران را به اوج رسانده است؛ هنر جوهر این نقشه رنگارنگ است و ما با این شکل در دنیا شناخته می‌شویم. سردار سرتیپ سلیمانی بابیان اینکه بسج خانه هنرمندان است خاطرنشان کرد: آماده‌ایم در همه زمینه‌های فرهنگی و هنری گام برداریم. وی با اشاره به فعالیت مجموعه‌های تشکیلاتی مردم پایه بسج در تمام کشور گفت: تلاش می‌کنیم در همه کشور با توجه به توانایی‌های موجود در این مسیر سرمایه‌گذاری کنیم.

چگونگی کاهش استرس امتحانات



پدرام خسروشاهی

برای مطالعه، حمایت اجتماعی و تمرینات ذهنی مانند مدیتیشن باشند. ۱. برنامه‌ریزی منظم یک برنامه مطالعه‌ی منظم و مدیریت زمان موثر می‌تواند به شما کمک کند تا استرس بیشتری را کاهش دهید. تقسیم زمان به اجزای کوچکتر و معیار گذاری شایسته‌ی تلاش‌ها از روی اهداف، می‌تواند برای شما موثر باشد. ۲. تمرین فیزیکی فعالیت‌های ورزشی و تمرینات فیزیکی منجر به ترکیب محرک‌های مختلف در مغز و بدن شما می‌شوند که می‌تواند به بهبود تمرکز و کاهش استرس کمک کند. ۳. روش‌های مطالعه موثر استفاده از روش‌های مطالعه موثر مانند خلاصه‌نویسی، تکنیک‌های یادگیری عمیق و ایجاد فهم عمیق تری از مطالب می‌تواند در بهبود عملکرد شما و به حداقل رساندن تنش مفید باشد. ۴. حمایت اجتماعی احاطه خود با افراد حمایت‌کننده مانند دوستان و خانواده که می‌توانند به شما در فرآیند مطالعه و همچنین تحمل استرس کمک کنند، بسیار حائز اهمیت است. ۵. مدیتیشن و تمرینات ذهنی تمرینات مدیتیشن و مراقبه می‌توانند به شما کمک کنند تا استرس را کاهش دهید و ذهن خود را آرام کنید. امیدوارم امتحاناتتون رو با کمترین استرس به خوبی بگذرونین، چرا که داشتن کمی استرس، منفی نیست بلکه باعث تکاپو بیشتر می‌شود.

برای مطالعه، حمایت اجتماعی و تمرینات ذهنی مانند مدیتیشن باشند. ۱. برنامه‌ریزی منظم یک برنامه مطالعه‌ی منظم و مدیریت زمان موثر می‌تواند به شما کمک کند تا استرس بیشتری را کاهش دهید. تقسیم زمان به اجزای کوچکتر و معیار گذاری شایسته‌ی تلاش‌ها از روی اهداف، می‌تواند برای شما موثر باشد. ۲. تمرین فیزیکی فعالیت‌های ورزشی و تمرینات فیزیکی منجر به ترکیب محرک‌های مختلف در مغز و بدن شما می‌شوند که می‌تواند به بهبود تمرکز و کاهش استرس کمک کند. ۳. روش‌های مطالعه موثر استفاده از روش‌های مطالعه موثر مانند خلاصه‌نویسی، تکنیک‌های یادگیری عمیق و ایجاد فهم عمیق تری از مطالب می‌تواند در بهبود عملکرد شما و به حداقل رساندن تنش مفید باشد. ۴. حمایت اجتماعی احاطه خود با افراد حمایت‌کننده مانند دوستان و خانواده که می‌توانند به شما در فرآیند مطالعه و همچنین تحمل استرس کمک کنند، بسیار حائز اهمیت است. ۵. مدیتیشن و تمرینات ذهنی تمرینات مدیتیشن و مراقبه می‌توانند به شما کمک کنند تا استرس را کاهش دهید و ذهن خود را آرام کنید. امیدوارم امتحاناتتون رو با کمترین استرس به خوبی بگذرونین، چرا که داشتن کمی استرس، منفی نیست بلکه باعث تکاپو بیشتر می‌شود.

برگزاری چهاردهمین جشنواره سراسری تئاتر سودای عشق

مشهد زنجان شهرقدس اراک ایلام خواف تهران رشت زاهدان قم تنکابن ارومیه و اهواز و دیگر شهرهای بود که بتدریج مخاطبان خود را در مشهد مقدس پیدا کرد. نخستین اجرای جشنواره با عنوان مراسم به کارگردانی محمد علی صباغی از شهر مشهد و در تالار اردیبهشت برگزار شد. این جشنواره در دو بخش صحنه‌ای و خیابانی برگزار شد. که در بخش صحنه‌ای فرهاد قائمیان و محمود پاک نیت و دیگر چهره‌های سرشناس سینما و تئاتر بعنوان داور حضور داشتند. این اجراها که برای عموم مردم رایگان بود در سالن‌های استاد نوری حوزه هنری و مجموعه تئاتر شهر مجتمع فرهنگی امام رضا و پردیس مستقل تئاتر انوشیروان ارجمند و سالن اردیبهشت با هنر بروی صحنه رفت. و در بیست و چهارم دی ماه روز یکشنبه ساعت ۹ صبح با حضور داوران و پیشکوتان و هنرمندان چهره و مردم خوب مشهد آیین اختتامیه این جشنواره برگزار شد. به کارهای فاخر و برتر این جشنواره جوایز و لوح تقدیر و تندیس‌های چهاردهمین جشنواره سراسری تئاتر سودای عشق اهدا گردید. بهروز وطن دوست برگزاری چهاردهمین جشنواره سراسری تئاتر سودای عشق مشهد مقدس از بیست دی ماه امسال با آیین افتتاحیه چهاردهمین جشنواره سودای عشق میزبان شرکت کنندگان بسیاری از سراسر کشور در این جشنواره بود. نخستین اجراهای چهاردهمین جشنواره تئاتر بسج با مفاهیمی از جنگ و دفاع مقدس و ترورهای ناجوانمردانه اجرا و مورد استقبال مخاطبان خود را در مشهد مقدس پیدا کرد. نخستین اجرای جشنواره با عنوان مراسم به کارگردانی محمد علی صباغی از شهر مشهد و در تالار اردیبهشت برگزار شد. این جشنواره در دو بخش صحنه‌ای و خیابانی برگزار شد. که در بخش صحنه‌ای فرهاد قائمیان و محمود پاک نیت و دیگر چهره‌های سرشناس سینما و تئاتر بعنوان داور حضور داشتند. این اجراها که برای عموم مردم رایگان بود

مشهد زنجان شهرقدس اراک ایلام خواف تهران رشت زاهدان قم تنکابن ارومیه و اهواز و دیگر شهرهای بود که بتدریج مخاطبان خود را در مشهد مقدس پیدا کرد. نخستین اجرای جشنواره با عنوان مراسم به کارگردانی محمد علی صباغی از شهر مشهد و در تالار اردیبهشت برگزار شد. این جشنواره در دو بخش صحنه‌ای و خیابانی برگزار شد. که در بخش صحنه‌ای فرهاد قائمیان و محمود پاک نیت و دیگر چهره‌های سرشناس سینما و تئاتر بعنوان داور حضور داشتند. این اجراها که برای عموم مردم رایگان بود

مشهد زنجان شهرقدس اراک ایلام خواف تهران رشت زاهدان قم تنکابن ارومیه و اهواز و دیگر شهرهای بود که بتدریج مخاطبان خود را در مشهد مقدس پیدا کرد. نخستین اجرای جشنواره با عنوان مراسم به کارگردانی محمد علی صباغی از شهر مشهد و در تالار اردیبهشت برگزار شد. این جشنواره در دو بخش صحنه‌ای و خیابانی برگزار شد. که در بخش صحنه‌ای فرهاد قائمیان و محمود پاک نیت و دیگر چهره‌های سرشناس سینما و تئاتر بعنوان داور حضور داشتند. این اجراها که برای عموم مردم رایگان بود

جم جم

Mashad Leather

www.mashadleather.com

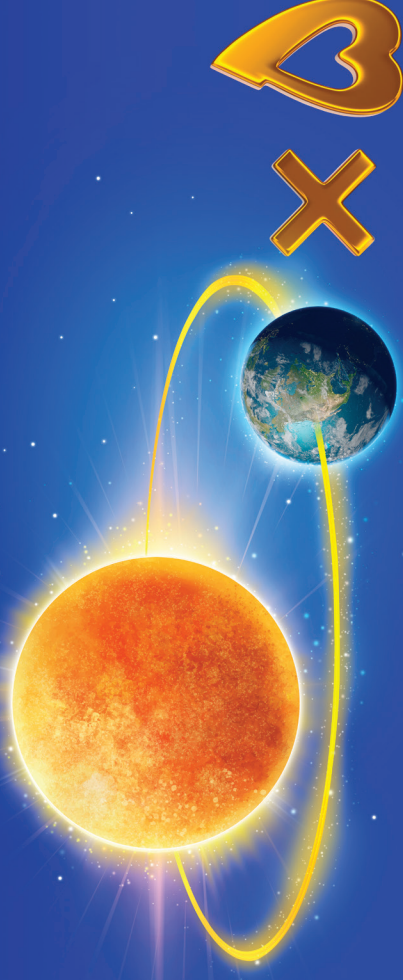
@mashadleatherco

زیبای ایرانی، ایرانی زیبا



طرح نیکان ملل

سپرده گذاری کوتاه مدت، بازپرداخت بلند مدت
وام قرض الحسنه با حداکثر بازپرداخت ۵ ساله



اشخاص حقیقی تا ۳.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال
اشخاص حقوقی تا ۷.۵۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال



www.melalbank.ir