



اتفاقیه

روزنامه صبح استان خراسان شمالی

ETEFAGHYEH DAILY NEWSPAPER
ECONOMIC, POLITICAL NEWSPAPER

حدود ۲۵۵ میلیارد ریال
اعتبار آبرسانی عشایر
خراسان شمالی ابلاغ شد

ادامه صفحه ۲

ورزشی

پایان مسابقات دات
کارکنان دولت استان
خراسان شمالی

ادامه صفحه ۴

نگاه

تاکید بر همکاری ایران با
فرانسه در زمینه تعاونی ها

ادامه صفحه ۳



تکمیل پروژه های ناتمام ورزشی خراسان شمالی در انتظار اقدام جهادی دولت

صفحه ۲

یادداشت

خالص سازی

حسین انتظامی

در ترمودینامیک، مفهومی داریم به نام جریان آرام (در مقابل جریان آشفته). در ترمودینامیک، مفهومی داریم به نام جریان آرام (در مقابل جریان آشفته). در جریان آرام، برگشت پذیری وجود دارد. مثال: گرم شدن تدریجی آب روی اجاق گاز، که هر گاه منبع انرژی را خاموش کنیم، قابلیت برگشت دارد؛ یعنی از دست دادن تدریجی گرما. اما جریان آشفته (مثال: انفجار) برگشت پذیر نیست. رادیکال ها / تندروها به جریان آرام و تدریجی اعتقاد ندارند. نان ششان در آشفتگی است و از این رو خالص سازی یکی از شعارها و برنامه های آنهاست اما ضمناً از این سنت غافلند که وقتی ماشین خالص سازی راه می افتد، بعداً ممکن است خودشان قربانی آن شوند، چون دست بالای دست بسیار است. جلوه نرم خالص سازی - که بسامدی پرتکرار در تاریخ دارد - عبارت مشهور «اگه ناراحتی، پاسپورت بگیر و برو» و جلوه زمخت آن «بگیر و بند» است. ناخالص ها در فتره اخیر با سه گزینه روبرویند: یا پیام را بگیرند و انزوا پیشه کنند؛ یا اگر سرشان بوی فورمه سبزی می دهد تبعاتش را بپذیرند و یا به امر توصیه نمای اول، مراجعه و وطن را رها کنند. واکنش اخیر البته از همه بدتر است زیرا جمعیت را از نیروی کیفی، تهی می سازد. خالص سازی، کشف تندروهای امروز نیست.

ادامه صفحه ۲

استاندار خراسان شمالی خبر داد:

برنامه ریزی برای احداث واحدهای مسکونی و اداری در ۳ شهر راز و جرگلان

اخبار استان

ادامه صفحه ۲

آنچه باید در مورد کرونا بدانیم!!!

جمعیت هلال احمر استان یزد
باشگاه خبرنگاران داوطلب

www.yazd.rcs.ir
۰۳۵-۳۸۲۱۸۴۹۹
@rcsjc_yazd
@yazd.rcs

کرونا اوج گرفته است

با ماسک زدن سلامت خود و دیگران را تضمین کنید

جمعیت هلال احمر استان یزد
باشگاه خبرنگاران داوطلب

توصیه های تغذیه برای پیشگیری از بیماری های تنفسی و کرونا

- استفاده از منابع پروتئین روزانه مانند حبوبات یا تخم مرغ
- خودداری از مصرف غذا و مایعات در مکان های نامطمئن
- مصرف روزانه سبزی یا سالاد همراه با آب نارنج تازه یا آب لیمو ترش
- خودداری از مصرف غذاهایی که کامل، نپخته، مانند تخم مرغ عسلی
- اجتناب از مصرف سوسیس، کالباس و سایر فست فودها و غذا های پرچرب و سنگین

کمبود دریافت غذایی و کمبود ویتامین D و C و E احتمال ابتلا به بیماری های مختلف از جمله بیماری های تنفسی و کرونا را افزایش می دهد.

تاریخ ، مالا مال از نقش آفرینی آنهاست. فتنه خوار، یک مثال است. در دوره متاخر هم رفتار کمونیست ها در اردوگاه شرق ، مک کارتیسم در اردوی غرب و داعش در جهان اسلام ، مثال هایی روشن است. در دهه ۱۹۵۰ انبوهی از روشنفکران و استادان دانشگاه و نویسندگان و هنرمندان و فعالان سیاسی آمریکایی، به تهمت گرایش به کمونیسم ، تحت فشار و پیگرد قرار گرفتند. برآمدن هیتلر و تصفیه های خونین استتالین و نمونه های متعدد در اروپای شرقی نیز از این جمله است. بعد از ماجرای بهارپراگ (۱۹۶۸) نیمی از اعضای حزب کمونیست چکسلواکی یعنی حدود یک و نیم میلیون نفر پاکسازی شدند چون اصطلاحا مشکوک و نامطمئن بودند. رادیوی دولتی چکسلواکی هم قریب نیمی از کارمندان ۲۵۰۰ نفری خود را به همین دلیل اخراج کرد . (غریب ها فی المجموع، کارنامه بهتری دارند چون خالص سازی ، ظاهرا با اصول بنیادی اندیشه ای آنها یعنی لیبرالیسم تضاد دارد)

خالص سازان، استاد دوقطبی سازی در موضوعات غیر مهم اند. نام آن را هم مرزبندی می گذارند. بی ادبی و گستاخی و خلیفه کشی از لوازم این کارشان است. تعصب و جاهلیت و عوام فریبی و مسرک کشیدن به حریم خصوصی مردم و پاپائیزی گری و قرمطی جویی و افشاگرایی خیابانی و بلوا سازی و حاشیه آفرینی و ناراضی تراشی و دو قطبی سازی کاذب به نام انقلابی گری از ابزار رادیکال ها / خالص سازان است.

خالص سازان وطنی که خود را تنها مطیعان ولایت فقیه معرفی می کنند در مقابل راهبرد صریح رهبری (جذب حداکثری، دفع حداقلی) عملکردی آشکارا در تضاد دارند . اینان از درک معرفت دینی و مسلمات تاریخی نیز بی بهره اند . آیا سیره مصطفوی و امامان معصوم، خالص سازی بوده است؟ یعنی هر کسی را که ایده آل نبوده از خود می رانده اند؟ خاکستری ها که هیچ، سیاه ها را هم رانده اند؟ یعنی رسول الله(ص) پس از فتح مکه و در اوج قدرت نمی دانستند ابوسفیان کیست که خانه او را برای شهادتین کافی دانستند؟

اگر خالص سازی در صنعت فولاد و سایر حوزه های سخت، امری لازم دانسته می شود، در حوزه های نرم و از جمله حکمرانی ، آفتی زاینابر است زیرا هر دم ، دور ریز را بیشتر می کند که آخر سر، چیزی نمی ماند و مصداق شمشیر زدن برده دار در بیان حضرت حافظ است : چون برده دار به شمشیر می زند همه را / کسی مقیم حریم حرم نخواهد ماند.

چرا مدیریت اقوام و مذاهب یکی از ملزومات حکمرانی است؟ از آن رو که به جای تعارضات بعضا خونین ، تولید امنیت ملی می کند ؛ انسجامی که از مؤلفه های اصلی امنیت ملی است. تجربه جهانی نشان داده بعضی حاکمان که با بحران مواجه می شوند، بر طبل ملی گرایمی می کوبند و با یارگیری از قومیت اصلی، موج سرکوب اقوام فرعی را رهبری می کنند. این سیاست در کوتاه مدت ممکن است جواب دهد زیرا موضوع اصلی، ظاهرا به حاشیه می رود و شبه رفتارندومی شکل می گیرد که شوک مثبت ایجاد می کند. اما در دراز مدت و با این رفتن ذخیره استراتژیک، فروپاشی سرعت می گیرد (درست مثل مدیریت آب و زمین در کوهستان یا مصرف ذخیره های استراتژیک آب که نشست زمین و بحران آب ، از تيمات آن است). شبیه مدیریت اقوام ، به مدیریت طیف نیاز داریم . اگر رواداری حکومت جای خود را به طرد و حذف کسانی بدهد که به زعم ما درجه خلوص بالایی ندارند، رشته های انسجام ملی را گسسته ایم و باید آماده مخاطراتی سهمگین باشیم .

هر حکومتی، ششمان بی مخ دارد و اگر می گوید نداریم ، دروغ می گوید. اما حکمت حکومت داری ایجاب می کند که این آلت دستت ها را قوه ای عاقله اداره کنه؛ نه این که کارگردانی به نابازیگران و بلکه سایهی لشکر و اسپاری شود . اولیل که خوش بین تر بودم، خالص سازان را فقط نادان اما با حسن نیت می دانستم؛ کم کم کسانی که ناخواسته و از روی حماقت در خدمت دشمنان اند و امروز ، لااقل سلسله جنبانان آنان را مرتبط با بیگانگان و پروژه نفوذ می دانم.

خبر

استقبال مخاطبان از سازندهمین جشنواره تئاتر خراسان شمالی مطلوب بود



دبیر شانزدهمین جشنواره تئاتر خراسان شمالی گفت: استقبال مخاطبان مترنم از شانزدهمین جشنواره تئاتر مطلوب بود به همین منظور در نظر داریم تا نمایش این جشنواره به صورت عمومی اجرا شود.

امین فرحی اظهار داشت: با توجه به شرایط کرونایی برگزاری شانزدهمین جشنواره مهمترین رخدادهای استان است. وی افزود: در ابتدای این جشنواره ۳۰ گروه نمایشی ادامه کار با ۲۴ گروه شروع شد اما قبل از تاریخ بازبینی نیز چهار گروه نمایشی دیگر کنارگیری کردند. وی با بیان اینکه در نهایت ۲۰ اثر نمایشی توسط هیات داوران بازبینی گفت: در مجموع هفت اثر نمایشی به دبیرخانه جشنواره راه یافت.

دبیر شانزدهمین جشنواره تئاتر خراسان شمالی گفت: در این جشنواره جوانان خلاق و پرشور به بدنه تئاتر استان افزوده شد که توانستند با ارائه آثار به جامعه ثابت کنند که در هر شرایطی می توانند از خود آثار زیبا و هنرمندانه ای خلق کنند.

فرحی در ادامه گفت: با توجه به اینکه زمان اجرای نمایش های جشنواره در ۲ نوبت برگزار شد اما هنردوستان فرصت را از دست نداده و حضور پرشوری داشتند. وی با اشاره به اینکه حسن عیادی، عباس کریمی و علیرضا صمدی شادلو اعضای هیات داوران سی و دومین جشنواره تئاتر خراسان شمالی هستند گفت: آیین پایانی این جشنواره، جمعه پنجم آذر ساعت ۱۸ برگزار و آثار منتخب برای معرفی به جشنواره بین المللی تئاتر فجر مشخص خواهد شد.

استاندار خراسان شمالی خبر داد:

برنامه ریزی برای احداث واحدهای مسکونی و اداری در ۳ شهر راز و جرگلان

ایستنا/خراسان شمالی استاندار خراسان شمالی از برنامه ریزی برای احداث تعدادی واحد مسکونی و اداری مورد نیاز در سه شهر راز، یکه صمود و غلامان در این شهرستان خبر داد. محمد علی شجاعی، ظهر دیروز ۵ آذرماه با حضور در جمع نماز گزاران مرکز شهرستان راز و جرگلان و سخنرانی در جمع آنان، اظهار کرد: در سفر اخیر رئیس بنیاد مسکن انقلاب اسلامی به استان قرار شد تعدادی واحد مسکونی و اداری با محوریت بنیاد مسکن در این شهرستان ساخته شود تا بخشی از کمبودهای شهرستان برای استقرار دستگاه های اداری مرتفع شود. وی همچنین به احداث بیمارستان ارتش با پیگیری های انجام شده اشاره کرد و افزود: با احداث این بیمارستان پس از ۴۰ سال در شهرستان محروم راز و جرگلان، شاهد کمتر شدن بخشی از کمبودهای این شهرستان در حوزه درمانی خواهیم بود. شجاعی به سالروز تاسیس بسیج مردمی نیز اشاره کرد

مدیرکل کمیته امداد خراسان شمالی:

ایجاد ۵ هزار فرصت شغلی تا پایان سال برای خانواده های محروم

مجید الهی راد نسبت به گسترش تاملات و هم افزایی کمیته امداد و سپاه در جهت فقر زدایی از استان خبر داد و گفت: طبق برنامه پیش بینی شده تا پایان سال جاری حدود ۵ هزار فرصت شغلی به منظور توانمند سازی خانواده های محروم ایجاد می شود.

مدیرکل کمیته امداد امام خمینی (ره) در نشست بصریتی به مناسبت هفته بسیج ضمن بزرگداشت این هفته و نقش امدادگران در جایگاه بسیجیان در خدمت به محرومان افزود: کمیته امداد در همه حال در کنار سپاه آماده فعالیت های جهادی در جهت فقرزدایی است.

وی با بیان اینکه اکنون بیش از ۵۴ هزار خانوار نیازمند استان تحت حمایت این نهاد هستند، افزود: توانمند سازی محرومان از جمله اقدامات کمیته امداد است.الهی راد به برنامه های این نهاد در حوزه

مدیر صندوق بیمه روستایان خراسان شمالی:

سه هزار و ۸۰۰ روستایی خراسان شمالی توانایی تمدید بیمه خود را ندارند



محمدرضا غلامزاده در گفت و گو با خبرنگار ایرنا اظهار داشت: پرداخت حق بیمه هشت ماه در یکسال گروه هدف توسط دولت انجام می شود و بیمه شدگان به نوعی حق بیمه چهار ماه را پرداخت می کنند اما اگر این قشر نتوانند سهم حق بیمه خود را سالیانه پرداخت کنند از یارانه های دولتی بهره مند نخواهند شد.وی افزود: خانوارهایی که به علت مشکلات اقتصادی توانسته اند حق بیمه سالیانه را پرداخت کنند در صورت برقراری سهم دولت را نیز باید پرداخت کنند که این امر برای این صنف ضرر است.وی بر مشارکت کشاورزان و مراکز خیریه و همچنین نهادهای حمایتی برای تمدید بیمه شدگانی که توانایی پرداخت حق بیمه را ندارند تاکید کرد و اظهار داشت: اگر در این امر مهم خیران به موقع وارد شوند و به این افراد کمک مالی حادته باشند به نوعی آینده آنان را تضمین کرده اند چرا که در شرایط برقراری پرداخت حق بیمه گروه هدف از تمامی مزایای بیمه ای برخوردار خواهد شد.

مدیر صندوق بیمه کشاورزان، روستاییان و عشایر خراسان شمالی گفت: در سال جاری سه هزار نفر از روستاییان و عشایر زیر پوشش این بیمه آمدند، جذب بیمه ای در سال جاری در آبان ماه نسبت به سایر ماه ها مناسب تر بود در حالی که نسبت به ماه گذشته ۵۰ درصد افزایش داشت. غلامزاده افزود: تمدید بیمه ای نیز در آبان ماه مناسب بوده است که در مقایسه با مهرماه ۳۰ درصد رشد دارد.

وی جمعیت مشمول این صندوق که شامل جمعیت بالای ۱۸ تا ۵۰ سال است حدود ۱۸۰ هزار نفر عنوان کرد و گفت: تاکنون از این تعداد بیش از ۶۵ هزار نفر بیمه شده اند، به طور میانگین در هر خانوار مشمول روستایی و عشایری هم اینک یک نفر زیر پوشش صندوق است.

حدود ۲۵۵ میلیارد ریال اعتبار آبرسانی عشایر خراسان شمالی ابلاغ شد

رضا قربانی اظهار داشت: حدود ۱۷۰ میلیارد ریال اعتبار برای تکمیل پروژه های ناتمام آبرسانی و حدود ۶۰ میلیارد ریال اعتبار برای اجرای ۲ پروژه جدید ابلاغ شد. وی افزود: اکنون هشت پروژه آبرسانی به عشایر استان ناتمام است که ۶۰ تا ۹۰ درصد پیشرفت فیزیکی دارد و برای اجرای آن در مرحله نخست حدود ۱۲۷ میلیارد ریال اعتبار تخصیص یافته است. وی اظهار داشت: پروژه های ناتمام آبرسانی به عشایر شامل آبرسانی به عشایر محله چشمه گنجی، نیکروها و جیران سو در مانه و سملقان، بهسازی چشمه ها در شیروان و آبرسانی به



شهرستان راز و جرگلان در حال احداث است. وی اعلام کرد: این بیمارستان با سازه های جدید که روند احداث پروژه را تسریع میکند، در این شهرستان در حال احداث است. شجاعی با تاکید بر اینکه این بیمارستان دائمی و با تجهیزات کامل خواهد بود، افزود: تامین نیروی انسانی در بخش کادر درمان بیمارستان در دستور کار قرار دارد و دانشگاه علوم پزشکی استان در حال پیگیری از سطح ملی است.

وی همچنین از اختصاص ۴۰۰ متر زمین مازاد برای توسعه این بیمارستان و ساخت بخش های رادیولوژی، سونوگرافی و سی تی اسکن خبر داد. نماینده عالی دولت در خراسان شمالی در خصوص ساخت دیگر بیمارستان در این شهرستان افزود: ساخت این بیمارستان خللی در روند ساخت بیمارستان مورد تقاضا با قرارگاه سازندگی خاتم الانبیا ایجاد نمی کند چرا که آن پروژه دارای ردیف اعتباری ملی ویژه است.

تکمیل پروژه های ناتمام ورزشی خراسان شمالی در انتظار اقدام جهادی دولت



هزار نفری بجنورد است، که از سال ۸۶ ساخت آن شروع شده و هم اینک ۵۰ درصد پیشرفت فیزیکی دارد. وی افزود: سالن سه هزار نفری اسفراین با ۳۵ درصد پیشرفت فیزیکی و سالن ۲ هزار نفری شهرستان شیروان نیز با ۴۵درصد پیشرفت فیزیکی از دیگر پروژ های ورزشی مطرح استان است که ساخت آنها از سال ۸۹ شروع شده است. اکبرزاده خاطرنشان کرد: از ۲ هزار میلیارد ریال اعتبار برای تکمیل پروژ های ورزشی نیمه کاره استان، نیمی از آن صرف مربوط به این سه پروژه ورزشی است.

وی با اشاره به افتتاح هشت پروژه ورزشی در چهار شهرستان استان با صرف حدود ۵۰ میلیارد ریال اعتبار در نیمه نخست امسال، گفت: این پروژه های ورزشی مربوط به ساخت سالن ورزشی ورامین و گود باستانی شیروان، سالن ورزشی چهل حصار و سالن ژیمناستیک اسفراین، سالن ورزشی نوده و محمدعلی پهلوان در شهرستان بجنورد و سالن های ورزشی خرمده شرقی و امدد در شهرستان مانه و سملقان بوده است.

جذب ۱۹۵ میلیارد ریال برای طرح های نیمه کاره اکبرزاده با بیان اینکه اتمام پروژه های نیمه تمام از اولویت های دولت است، خاطرنشان کرد: در سال جاری ۱۹۵ میلیارد ریال اعتبار برای تکمیل طرح های نیمه تمام ورزشی به این استان تخصیص داده شد. سرپرست اداره کل ورزش و امور جوانان خراسان شمالی افزود: از این میزان اعتبار، ۱۵۰ میلیارد ریال برای نصب سقف سالن ۶ هزار نفری بجنورد و ۵۰ میلیارد نیز برای تکمیل زمین شماره ۲ و رختکن ورزشگاه شادروان تختی این شهرستان اختصاص یافت. خراسان شمالی با ۲۵ هزار ورزشکار بیمه شده دارای ۳۵ هیات ورزشی فعال است که ۱۹۷ فضای ورزشگاه برای ورزشکاران در این استان شمال شرق کشور وجود دارد.

نفری بجنورد است پس از ۱۴ سال نیمه کاره است که براساس مصوبه سفر استانی هیات دولت دهم برای ساخت و تجهیز این پروژه ورزشی حدود ۳۰۰ میلیارد ریال اعتبار مصوب شد و قرار بود تا این پروژه مهم ورزشی تا پیش از پایان آن دولت در سال ۹۲ به پایان برسد که به دلیل عدم پرداخت به موقع اعتبار این پروژه نیمه کاره ماند و بررسی ها نشان می دهد که با صورت حساب فعلی حداقل برای تکمیل این پروژه در سال ۱۴۰۰، چهار برابر اعتبار سال مصوب مورد نیاز است.

یکی از کارشناسان عمرانی این پروژه در گفت و گو با خبرنگار ایرنا اظهار داشت: با گذشت سال ها از نیمه کاره ماندن سالن ورزشی ۶ هزار نفری شهر بجنورد، بر اثر سرما و گرما تا حد زیادی اشکالت بتنی آن کیفیت اولیه خود را از دست داده است و در صورت ادامه فرایند ساخت باید ابتدا مقاوم سازی این پروژه ورزشی صورت گیرد.

وی که نتوانست نامش ذکر شود، گفت: در شرایط فعلی هر سالی که از عمر این پروژه بگذرد، علاوه بر تحمیل هزینه های مازاد ناشی از تورم، عمر مفید ساختمانی آن نیز کاهش خواهد یافت و قطعاً باید فرایند مقاوم سازی با هزینه بیشتری انجام شود.وی گفت: با تاخیر بیش از ۱۰ سال در تکمیل این پروژه، هزینه ساخت آن چهار برابر افزایش یافته است و رشد بار مالی موجب می شود تا دولت به دلیل تنگنای مالی این نوع پروژه ها را در اولویت قرار ندهد، چرا که با اعتبار مشابهی می تواند چندین پروژه ورزشی در روستاها احداث کند.

بیمه کاره ماندن ۹۲ پروژه ورزشی

سرپرست اداره کل ورزش و امور جوانان خراسان شمالی گفت: هم اینک ۹۲ پروژه ورزشی در استان نیمه کاره است که تکمیل آنها بیش از ۲ هزار میلیارد ریال اعتبار نیاز دارد. مصیب اکبرزاده با بیان اینکه این پروژ ها ۳۰ تا ۷۰ درصد پیشرفت فیزیکی دارد، اظهار داشت: شاخص ترین این پروژ های ورزشی، سالن ۶

بسیاری از پروژه های ورزشی خراسان شمالی که از مصوبات دولت های گذشته اند همچنان در استان نیمه کاره بوده و تکمیل آنها چشم انتظار اقدامات جهادی دولت سیزدهم است. وی ساخت مسکن و ارائه خدمات فرهنگی را از سایر سرفصل های خدماتی این نهاد در حوزه توانمند سازی محرومان برشمرد و اظهار کرد:تاکنون تقاضا نامه های زیادی در حوزه محرومیت زدایی همچون ساخت مسکن، توسعه اشتغال،هدای چهریزه و غیره با سپاه در حال اجرا است که این تقاضا نامه ها در صورت تحقق، برآیندی خوبی را به نفع جامعه هدف این نهاد دارد.

الهی راد به همکاری سپاه و کمیته امداد اشاره کرد و گفت: امسال با همکاری سپاه گام های خوبی در حوزه معیشت محرومان با اجرای رزمایش مواسات و همدلی برانشته شده است. عصرترک،

به گزارش ایرنا بارها و بارها در خصوص ورزش و نقش فضاها و اماکن ورزشی در سلامت جامعه گفته شده است زیرا که این حوزه با افزایش پویایی و پیشرفت جامعه سرورکار دارد و با کشف استعدادها می تواند مقدمات کسب افتخار را برای کشور و هر استانی را رقم بزند.

سیاستگذاران به این نتیجه رسیده اند که سرمایه گذاری برای توسعه ورزش، هزینه به مراتب کمتری از عدم توجه به این حوزه دارد، چرا که توجه نشدن به این بخش موجب افزایش بیماری ها، تنش های عصبی و بروز آسیب های اجتماعی می شود و هزینه های هنگفتی روی دست سیاستگذاران می گذارد به گونه ای که در سال های اخیر دولت ها با علم و آگاهی نسبت به باز خورد های مثبت آن در پویایی جامعه و رونق خود را متوجه گسترش فضاهای ورزشی در استان ها کرده اند.

در این بین بسیاری از طرح های ورزشی به علت مشکلات مالی و گاه مدیریتی نیمه کاره مانده است و دولت سیزدهم وارث طرح های ورزشی است که سال ها است در خراسان شمالی همانند برخی استان ها خاک می خورند.

پروژه هایی که گاه در همان گام نخست کار عمرانی و در برخی مواقع اواسط کار و یا بعضا در آخرین مراحل احداث، متوقف شده اند. این پروژه های ورزشی که به گفته مسوولان ورزشی استان به بیش از ۹۰ طرح می رسد، درصدهای مختلفی از پیشرفت فیزیکی با سرنوشتی نامعلوم دارند همچنان چشم انتظار مشخص شدن سرنایام خود هستند، پروژه هایی که این روزها جدای از فرسودگی، تکمیل آنها نیز اعتباری چندین برابر اعتبار مصوب می طلبد.

فرسودگی بتنی برخی از سالن های ورزشی

شاخص ترین این پروژه های ناتمام سالن ۶ هزار

معاون وزیر صنعت و معدن:

وزارت صنعت و معدن از طرح های مجتمع صنعتی فولاد اسفراین حمایت می کند



ریزی مناسب و تلاش و پشتکار برای تکمیل سرمایه گذاری های گذشته در این مجموعه صنعتی انجام گرفته و آینده صمت به عنوان نهاد مجتمع وجود دارد. معاون وزیر صنعت و معدن و تجارت و رئیس هیات عامل سازمان گسترش و نوسازی صنایع ایران در سفر یک روزه به شهرستان اسفراین از شرکت صنعتی لوله گستر و مجتمع صنعتی فولاد اسفراین بازدید و در جشن شکر گذاری رکورد شکنی تولید در مجتمع صنعتی اسفراین شرکت کرد.

مجتمع صنعتی فولاد اسفراین از شرکت های زیر پوشش سازمان گسترش و نوسازی صنایع ایران و بزرگترین تولید کننده قطعات و مقاطع فولاد آلیاژی در خاورمیانه است که امکان ساخت ۱۴۰ گونه فولاد آلیاژی را دارد و این مجتمع صنعتی به عنوان بزرگترین تولید کننده قطعات و مقاطع فورج و ریخته گری سنگین و فوق سنگین فولاد آلیاژی، با داشتن

محسن صالحی نیا در جشن شکرگزاری رکوردشکنی تولیدات محصول نهایی در مجتمع صنعتی فولاد اسفراین اظهار داشت: وزارت صمت به عنوان نهاد سیاستگذار و پشتیبان در این حوزه در حال برطرف کردن موانع تولید در حوزه های کلان و اقتصادی است.

وی افزود: فعالیت های تولیدی و رکورد زنی های مجتمع صنعتی فولاد اسفراین در حالی انجام شده که تحریم ها بشدت وجود داشته است. صالحی نیا با اشاره به اقدامات خوب مجتمع صنعتی اسفراین در اجرای طرح های توسعه ای و ایجاد ارزش افزوده در تولید گفت: ایجاد فرهنگ تولید و فعالیت های موثر و هوشمندانه از الزامات پیشرفت و توسعه است و ما نیز از طرح های توسعه ای در این مجتمع پشتیبانی می کنیم. وی افزود: اقدامات خوبی در حوزه صنعت با توجه به ظرفیت های خوب نیروی انسانی شهرستان، برنامه

تاکید بر همکاری ایران با فرانسه در زمینه تعاونی‌ها

توسعه زمینه همکاری در حوزه تعاونی‌ها با فرانسه در نشست همکاری‌های اقتصادی دو کشور تأکید شد.

به گزارش اتفاقیه به نقل از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی، «سید معین هاشمی» مدیرکل توسعه تعاون این وزارتخانه در نشست همکاری های اقتصادی دو کشور فرانسه و ایران با اشاره به انعقاد تفاهم نامه معاونت امور تعاون و شورای عالی تعاون فرانسه در سال ۹۵ گفت: پس از کاهش شیوع ویروس کرونا در جهان برای اجرای تفاهم نامه و توسعه روابط بین تعاون گران دو کشور آمادگی کامل داریم.

وی افزود: صمت کشاورزی نقش اساسی و محوری در بخش تعاون ایران دارد.

هاشمی با تأکید بر ظرفیت های بخش

تعاون در ایران گفت: با برگزاری وبینار های تخصصی؛ انتقال تجارب موفق و برپایی رویداد ها و نمایشگاه و همچنین پذیرش سرمایه گذاری با اولویت صنعت گلخانه ای می توان در مسیر توسعه تعاونی ها حرکت کرد.

دعوت از سفیر فرانسه برای بازدید از مجموعه های شستا مشاور مدیرکل امور بین الملل وزارت تعاون نیز در این نشست با اشاره به سابقه همکاری مشترک شرکت های ایرانی و فرانسوی، گفت: متأسفانه در سال های اخیر به دلیل تحریم های ظالمانه، روابط تجاری دو کشور بسیار محدود شده، امیدوارم این مذاکرات، سراغز دوباره گسترش روابط تجاری و اقتصادی ایران و فرانسه باشد.

«هادی مهدوی» با تأکید بر

ظرفیت‌های شرکت سرمایه‌گذاری تامین اجتماعی، تصریح کرد: به صورت رسمی از سفیر و فعالان اقتصادی و تعاونگران کشور فرانسه برای بازدید حضوری و میدانی از هلدینگ‌های زیر مجموعه شرکت شستا و شرکت های تعاونی ایران دعوت می‌کنیم.

وی با اشاره به اینکه شستا، بزرگترین مجموعه اقتصادی کشور و این هلدینگ متعلق به سازمان تامین اجتماعی است

که ۵۰ درصد جمعیت مردم ایران عضو آن هستند گفت: شستا دارای ۸ هلدینگ سرمایه‌گذاری تولیدی، صنعتی و اقتصادی است.

معاون برنامه ریزی و توسعه شستا نیز در این نشست با بیان اینکه، بزرگ ترین تولیدات کشاورزی به ویژه تولید شیرخام کشور ایران در این هلدینگ

قرار دارد، گفت: حجم پروژه های فعال شستا در حال حاضر ۲میلیارد دلار است که یک میلیارد و ۲۰۰ میلیون دلار در بخش نفت؛ گاز و پتروشیمی ۲۰۰میلیون دلار در بخش کشاورزی و دامپروری و ۶۰۰ میلیون دلار در بخش دارویی،سیمان و معدن در حال سرمایه گذاری است.

«جلال بهارستانی» افزود: شستا در بورس تهران ثبت شده و ۱۲ درصد بازار سرمایه را تشکیل می دهد.

وی با اشاره به ظرفیت های شستا، آن را بزرگترین مجموعه اقتصادی کشور دانست و افزود : در بخش سرمایه گذاری مشترک و انتقال تکنولوژی با شرکت فرانسه، آماده ایجاد و توسعه روابط اقتصادی و تجاری هستیم.

رئیس هیئت وزارت کشاورزی فرانسه



نیز در این نشست با اشاره به عزم جدی در افزایش همکاری‌های اقتصادی بین ایران و فرانسه گفت: با توجه محدودیت ها و چالش های به وجود آمده در سال های اخیر؛ دنبال راه حل هایی هستیم



تجارب موفق تعاونی در دنیا حضور پررنگ داشتند و با کاهش این بیماری می توانیم با معرفی و بستر سازی روابط بین تعاونگران دو کشور را ارتقا دهیم.

گروتسن با اشاره به شهرت و توان



بالای تولید دام و شیر در کشور فرانسه گفت: ما در زمینه های سرمایه گذاری و انتقال تکنولوژی؛ صادرات دام و اصلاح ژنتیک در حوزه کشاورزی آماده همکاری با ایران هستیم.

برنامه دولت برای افزایش حقوق سال آینده چیست؟

می‌رود. الان که آخر سال است می‌خواهید با چندرغاز افزایش حقوق تورم را کاهش دهید!»
«بهترین راهکار مهار تورم نه افزایش حقوق.»
«اگر حقوق من به عنوان یک مستمری‌بگیر تامین اجتماعی که دریافتی‌ام ۵۰/۳ هست ۵۰٪ اضافه شود، با این تورم و گرانی سرسام آور دور چکار می‌توانم بکنم؟»

«همیشه زمان افزایش حقوق کارگر که می‌رسد یاد مهار تورم می‌افتند، چون کافرمای واقعی خودشان هستند، هرساله نهایتا دولت به نفع کارفرما عمل می‌کند و کارگر بدون حامی با جیب خالی ادامه می‌دهد.»«افزایش حقوق در سال یک بار اما تورم هر روز در حال افزایش است، پس به نظرم تورم خیلی به افزایش حقوق ربطی ندارد.»

«باید تورم منفی باشد که قدرت خرید افزایش پیدا کند. الان که تورم بالای ۴۰ درصد است حقوق‌ها اگر ۳۰ درصد زیاد شود، قدرت خرید ثابت می‌ماند بدتر نمی‌شود.»

«تنها کارگر است که در حال نابود شدن است و کسی به فکر این قشر مظلوم نیست.»

«این کار تورم مهار نمی‌شود. مگر از اول سال که تورم ۹/۲۵ درصد تا آخر تابستان اعلام شد، افزایش حقوق صورت گرفت؟»

بودجه ۱۴۰۱ در مجلس تأیید شده با اینکه بر اساس شرایط تغییر کند.»و همچنین گفته بود: «دولت اعلام کرده حقوق کارمندان میانگین ۱۰ درصد و به صورت پلکانی افزایش پیدا می‌کند بدان معنا که ممکن است حقوق فردی ۳۰ درصد و حقوق فرد دیگری ۱۰ یا ۱۰ درصد اضافه شود.»

همه اینها در شرایطی است که بر اساس داده‌های مرکز آمار، نرخ تورم سالانه آبان ماه ۱۴۰۰ برای خانوارهای کشور به ۴۴٫۴ درصد رسیده است، اگرچه افزایش حقوق باید متناسب با تورم باش. حاجی بابایی پیش از این‌در این مورد گفته بود اینکه دولت اعتبار لازم را دارد یا نه در بودجه اعلام می‌کند.

بهترین راهکار مهار تورم است

همچنین رئیس سازمان برنامه و بودجه پیش از این گفته بود قرار است حقوق کارکنان دولت به صورت پله‌ای افزایش پیدا کند و بالاترین میزان افزایش حقوق ۳۰ درصد است، بر اساس این گفته میرکالمی ممکن است حقوق کارگران ۳۰ درصد بیشتر شود.

«اگر واقعا در عمل اینکار را درست انجام دهند مشکلی

نیست، نه اینکه اول بسمه الله آبی، برق، گاز، تلفن و

بلیت حمل و نقل عمومی و … را گران کنند.»

«شسی ده میلیون تومان به قیمت ماشین اضافه می‌شود. شب که مردم خواب هستند قیمت دلار بالا

با نزدیک شدن به ارائه بودجه سال ۱۴۰۱ به مجلس، بار دیگر و به رسم هر سال صحبت از تعیین حقوق سال آینده شده است.
انتظار که رئیس سازمان برنامه و بودجه گفته برنامه دولت افزایش حقوق نیست بلکه می‌خواهد قدرت خرید مردم را افزایش دهد.

به گزارش اتفاقیه به نقل از تجارت‌نیوز، با نزدیک شدن به تقدیم بودجه سال ۱۴۰۱ به مجلس و به رسم هر سال صحبت از میزان افزایش دریافتی کارمندان و کارگران نیز می‌شود.

سال گذشته حقوق کارکنان و بازنشسته‌ها ۲۵ درصد افزایش یافت، اما حالا به نظر می‌رسد دولت قصد دارد نسبت به سال گذشته افزایش حقوق کمتری را برای آنها در نظر بگیرد.

افزایش پلکانی حقوق در سال ۱۴۰۱؟

مسعود میرکالمی، رئیس سازمان برنامه و بودجه گفته: «دولت به جای افزایش غیرواقعی حقوق، قدرت خرید مردم را افزایش می‌دهد. این روش بهتر از آن است که ۲۰ درصد حقوق را بالا بردند و ۳۰ درصد بر تورم کشور افزودند.»

پیش از این‌نیز حمیدرضا حاجی بابایی، رئیس کمیسیون برنامه و بودجه در مجلس گفته بود: «نظر دولت افزایش ۱۰ درصدی و پلکانی حقوق کارمندان در سال آینده است که ممکن است در زمان بررسی

معاون وزیر راه و شهرسازی: مدت قراردادهای اجاره با اجرای قانون اجاره‌داری حرفه‌ای ۵ ساله می‌شود

معاون وزیر راه و شهرسازی گفت: در قانون اجاره‌داری حرفه‌ای، دولت به عنوان تسهیلات‌دهنده و تامین‌کننده زمین، قیمت ثابت برای واحدهای اجاره‌ای تعیین می‌کند و زمان اجاره از یک سال به ۳ تا ۵ سال افزایش می‌یابد.

به گزارش اتفاقیه به نقل از ایرنا، طرح «اجاره‌داری حرفه‌ای» که در آن ساخت خانه‌های استیجاری با حمایت ۱۰۰ درصدی دولت از سازندگان آغاز خواهد شد، هم اکنون در کمیسیون‌های تخصصی دولت مراحل نهایی خود را طی می‌کند.

خروج ۶۰ درصدی تقاضا از بازار مسکن و افزایش جمعیت مستأجران در پی کاهش قدرت خرید، تقاضا در بازار اجاره را افزایش داده است و در همین راستا کارشناسان معتقد هستند که موجودی بازار مسکن بهتر است در خدمت عرضه آپارتمان‌های اجاره‌ای قرار بگیرد.ساختار بازار اجاره اکنون سنتنی است و وزارت راه و شهرسازی در راستای حرفه‌ای کردن بازار اجاره و حمایت از منافع مستأجران، پیش‌نویس آیین‌نامه اجرائی «حمایت از اجاره‌داری حرفه‌ای» را برای بررسی و تصویب به هیات دولت ارائه کرده است. مدت قراردادهای اجاره با اجرایی قانون اجاره‌داری حرفه‌ای، ۵ ساله می‌شود

اکنون قانون مشخصی برای کنترل بازار اجاره وجود ندارد و همین موضوع نظارت بر افزایش قیمت‌ها در بازار اجاره را سخت کرده است؛ وزارت راه و شهرسازی برای آنکه شرایط فعلی در بازار اجاره مدیریت شود برای دو سال گذشته دو عدد قابل ملاحظه وام ودیعه مسکن را از ستاد ملی کرونا اخذ و با کمک بانک‌ها در اختیار مستأجران قرار داده است.

بر اساس اعلام وزارت راه و شهرسازی سال گذشته بیش از ۴ هزار و ۸۰۰ میلیاردتومان به بیش از ۳۳۰ هزار خانوار مستاجر پرداخت شد و امسال نیز حدود ۱۰ هزار میلیارد تومان مصوبه تسهیلات کرونایی برای مستأجران در نظر گرفته شده که حدود ۵۰ درصد آن پرداخت شده است.

بازار فعلی اجاره با تاسیس شرکت‌های اجاره‌داری ساماندهی می‌شود

«محمود محمودزاده» معاون وزیر راه و شهرسازی اخیرا تدوین آیین‌نامه اجاره‌داری حرفه‌ای را از برنامه‌های وزارتخانه در بخش ساماندهی بازار اجاره اعلام کرده و گفته است: واحدهای مسکونی اجاره‌ای از آنجایی که با حمایت دولت احداث می‌شوند و شامل ارزایی با اجاره ۹۹ ساله، تسهیلات ارزان‌قیمت و سایر مشوق‌ها هستند، واحدهایی محسوب می‌شوند که

آمریکا، رقیب جدید پسته ایرانی!

هر چند از دیرباز حضور تجار ایرانی در بازار جهانی خشکبار، حضوری قدرتمند بوده اما به نظر می‌رسد در سال‌های اخیر، رنگ ظطرها‌ی جدی برای از دست رفتن این بازار به صدا در آمده است.

به گزارش اتفاقیه به نقل از ایسنا، خشکبار ایرانی در کنار فرش، از گذشته دور اصلی‌ترین کالای صادراتی ایران را تشکیل می‌دادند و این محصولات در بسیاری از نقاط جهان با نام ایران شناخته می‌شوند. با این وجود اما در سال‌های گذشته بسیاری از کشورها با ورود به عرصه تولید این محصولات، بخشی از بازار را از تاجران ایرانی گرفت‌اند.

بر اساس اطلاعات زرگرزاده، از اتاق بازرگانی تهران منتشر کرده، خطر جدیدی که تجارت محصولات خوراکی ایران را تهدید می‌کند در دو کالای خرما و پسته خود را نشان داده است.

به گفته امیرحسین زرگرزاده، از صادرکنندگان خرما ایران، فعالیت تجار پاکستانی برای خرید خرما استعمار ایران طی سال‌های اخیر تشدید شده و تجار این کشور با رفت‌وآمد به خوزستان، خرماي استعمار این‌منطقه از ایران‌را خریداری و صادرات مجدد

هستند در این حوزه ورود کنند.

حل مشکل دوره زمان اجاره در اجاره داری حرفه‌ای معاون وزیر راه و شهرسازی درباره جزئیات قانون اجاره داری حرفه ای نیز اظهار داشت: یکی از دغدغه‌هایی

بر اساس تدبیر دولت کار این شرکت‌ها به نفع مالکان است و در عین حال دولت، مانع اجاره‌داری سنتی نمی‌شود؛ ولی مشوق‌های مالیاتی که در حوزه اجاره‌داری حرفه‌ای دیده شده است حتما در دوره زمانی مشخص می‌تواند ساماندهی بازار اجاره را در پی داشته باشد.

محمودزاده با یادآوری اینکه بر اساس آخرین آمار بیش از ۲ میلیون و ۵۰۰ هزار واحد مسکونی خالی در کشور وجود دارد، گفته است: مالکان بخشی از واحدهای مسکونی خالی به لحاظ مشکلاتی که برخی از مستأجران دارند، ترجیح می‌دهند تا از سود اجاره بگذرند و واحد خود را خالی نگه دارند. در حالیکه

چنانچه شرکت اجاره‌داری راه‌اندازی شود مالک دغدغه‌ای برای روابط حقوقی با مستاجر ندارد. شرکت اجاره‌ده به نمایندگی از مالک، ملک را اجاره می‌دهد و چنانچه خسارتی به ملک وارد آمده باشد آن را می‌تواند و حقوق اجاره را در اختیار مالک قرار می‌دهد. بر اساس اعلام وزارت راه در پیشنهاد جدیدی که اکنون در مراحل تصویب در دولت قرار دارد مشوق‌های مالیاتی و تسهیلاتی برای مالکان درنظر گرفت شده است. شرکت‌های بازرسی و کنترل ساختمان در این سیستم وارد می‌شوند و سبب می‌شود تا در بلندمدت افرادی که به دنبال سرمایه‌گذاری در حوزه اجاره

رئییی:

صنعت فضایی از پیشران‌های اقتصادی است



برطرف کند و آثار کیفی آن در دیگر صنایع از جمله ارتباطات، مخابرات و لوازم خانگی و زندگی روزمره مردم دیده شود.

رئیس جمهور تأکید کرد: اگر اراده کنیم حتما می‌توانیم در همه این حوزه‌ها هم به فناوری‌های پیشرفته با مزیت اقتصادی دست پیدا کنیم. ما باید به سرعت و با برنامه ریزی دقیق و منسجم، به فناوری تشیبت شده برای مدارهای (LEO) برسیم و در گام بعد باید با برنامه ریزی دقیق و کار مجاهدانه، به سرعت به سمت مدار ۳۶ هزار کیلومتری (GEO) حرکت کنیم.

رئییسی گفت: اگر در صنعت فضایی و فضای مجازی حضور نداشته باشیم مجبور خواهیم شد در اتوبان ساخته شده توسط دیگران حرکت کنیم. صنعت فضایی یک نوع بازاریاندگی برای تعرض دشمنان به کشور ایجاد می‌کند. وقتی ماهواره‌ای پرتاب می‌شود مردم و جوانان احساس قدرت و غرور می‌کنند.

رئیس جمهور همچنین با گرامیداشت یاد شهید شهزاد نداشت به ششمین مجبور خواهیم شد در اتوبان فناوری‌های نوین کشور اظهار امیدواری کرد با هم‌فکری و هم‌گرایی و پشتکار نیروهای فعال در عرصه فضا و حمایت‌های دولت امید را در جامعه تقویت کنیم.

دانش‌نیان، صنعت، تجارت، کشاورزی و گردشگری عبور از مشکلات اقلیمی از جمله کم‌آبی و ده‌ها حوزه دیگر می‌توانند از خدمات فضایی برای توسعه و رشد خود استفاده کنند.

رئیس جمهور بر ارزان و بومی‌سازی صنعت فضایی تأکید کرد و گفت: همه بخش‌های فعال در این صنعت باید با هم‌پوشانی و هم‌گرایی و استفاده از تجربیات یکدیگر و پرهیز از کارهای موازی دست به دست هم بدهند و خواسته مقام معظم رهبری را برای رسیدن به مدار ۳۶ هزار کیلومتری محقق سازند.

رئییسی افزود: البته دستیابی به این هدف یک مسیر حداقل ۱۰ ساله است، اما مطمئن هستیم که به فضل خداوند با روحیه جهادی متخصصین کشور و با حمایتی که دولت سیزدهم خواهد کرد این مسیر کوتاه و کوتاهتر خواهد شد.

براساس اعلام پایگاه اطلاع رسانی جمهوری، رئییسی با بیان اینکه با وجود تهدیدها و تحریم‌ها و فشارهای هدفمند دشمنان در صنایع فضایی و نظامی، دستاوردها و پیشرفت‌های بسیار بزرگی در این بخش‌ها داشته‌ایم، اظهار کرد: استفاده از تجربه‌های دانشمندان و نیروهای کارآمد در این بخش، می‌تواند در دیگر بخش‌ها از جمله صنعت خودروسازی مشکلات را

رئیس جمهور با بیان اینکه بعد از نزدیک به ۱۱ سال اولین جلسه شورای عالی فضایی تشکیل می‌شود، گفت: صنعت فضایی امروز به عنوان یکی از پیشران‌های اقتصادی مطرح است و در آینده نزدیک به عنوان بخشی از زیرساخت حکمرانی در حوزه‌های مختلف تجاری و اقتصادی و امنیتی خواهد بود

به گزارش اتفاقیه به نقل از تجارت‌نیوز، سید ابراهیم رئیسی، رئیس جمهور صبح جمعه در اولین جلسه شورای عالی فضایی در دولت سیزدهم که پس از یک دهه توقف برگزار شده بود به نقش این شورا در سیاست‌گذاری و ترسیم نقشه راه برای توسعه صنعت فضایی کشور اشاره کرد و گفت: اینکه بعد از نزدیک به ۱۱ سال اولین جلسه شورای عالی فضایی تشکیل می‌شود، نشان‌دهنده عزم این دولت برای توسعه صنعت فضایی است.

رئیس جمهور با تشکر از فعالیت‌های «وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات»، «وزارت دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح»، «سیاه» و «ارتش» در حوزه فضایی، گفت: با مجاهدت جوانان متخصص و باورمند کشور تلاش‌های خوبی در صنعت فضایی شده است اما برغم این تلاش‌ها در این حوزه با جایگاه واقعی فاصله داریم.رئیس‌جمهور تأکید کرد: امروز شرکت‌های

پایان مسابقات دات کارکنان دولت استان خراسان شمالی



تمرین ورزشی برای داشتن کمر و قفسه سینه زیبا

مرضیه سبزواری

تأیید رئیس هیئت بدنسازی و پرورش اندام اسفراين



فکر می کنید برای زیبا و خوشفرم کردن بالای کمر و قفسه سینه تان، حتماً باید به باشگاه بروید و از دستگاه های بدنسازی استفاده کنید؟ نه، اینطور نیست، درست است که این دو ناحیه از بزرگترین و قویترین عضلات و ماهیچه های بدن تشکیل شده، اما در خانه هم می توانید با استفاده از وزنه های آزاد، نوارهای مقاومی مخصوص و وزن بدن خود تان هم نتیجه بگیرید. نتیجه ای که می توانید با استفاده از این وسایل در خانه بگیرید، خیلی بیشتر یا کمتر از دستگاه های بدنسازی نیست، فقط نوع تمرینات متفاوت است و البته از آنر هم برایشان درمی آید. مثلاً وقتی برای انجام تمرینات پرس سینه از وزنه های آزاد استفاده می کنید، باید از عضلات دیگر برای رهبری و تثبیت حرکت وزنه ها استفاده کنید. در دستگاه پرس سینه در باشگاه ها، این وزنه های برای شما به صورت ثابت قرار گرفته اند. اما با اینکه می توانید نسبت به پرس سینه با وزنه های آزاد، وزنه های بیشتر و سنگین تری را در دستگاه پرس سینه حرکت دهید، اما تمرین تان چندان مفیدتر نسبت به آن نخواهد بود. وقتی نوبت به فرم دادن به بدن تان می رسد، تنوع تمرینات حرف اول را می زند. با استفاده از انواع مختلف تمرینات مقاومتی، عضلاتتان را به کار می اندازید و نتایج فوقالعاده ای به دست خواهید آورد. به علاوه، حوصله تان از تمرینات یکنواخت همسر نخواهد رفت. در این مقاله سه تمرین بدنسازی مفید برایتان در نظر گرفته ایم. اگر تازه کار هستید، فقط با یکی از این تمرینات شروع کنید و با بالاترین تجربه و کارایی تان سایر تمرینات را هم در ستیهای ۸ تا ۱۵ تکرار انجام دهید. پرس سینه با دمبل این تمرین را می توانید روی زوایای مختلف سکو یا نیمکت انجام دهید تا روی قسمت های مختلف از قفسه سینه تان کار شود. اگر نیمکت را روی شیب بسیار کمی درازسازی قرار دهید، بیشتر تکیه روی قسمت های بالای سینه و شانه ها خواهد بود. اگر نیمکت را روی سطحی صاف قرار دهید، روی قسمت های میانی سینه کار خواهید کرد. و اگر نیمکت را در شیب سربالایی قرار دهید، یعنی سر پایین تر از پاها قرار داشته باشد، روی قسمت های پایینی و بخش کوچکتر سینه کار خواهید کرد. بهترین حالت این است که ابتدا نیمکت را در سطح صاف قرار دهید و بعداً آنرا در شیب کم سربالایی بگذارید. در هر دست یک وزنه قرار دهید، روی نیمکت دراز بکشید، به صورتیکه پاها یا روی

اعزام تیم ساندای خراسان شمالی به مسابقات انتخابی تیم ملی

تیم منتخب ووشو خراسان شمالی برای حضور در مسابقات ساندای انتخابی تیم ملی در شهرستان درگهان به مصاف حریفان خود خواهند رفت. مربی تیم ساندای هیئت ووشو خراسان شمالی در گفت و گو با خبرنگار ما گفت: بازیکنان ساندای خراسان شمالی پنج شنبه گذشته به مسابقات انتخابی تیم ملی اعزام شدند که از دیروز تا هفتم آذر به مصاف حریفان خود خواهند رفت. محمد دزبانی افزود: تیم استان را علی قوبیل سرپرستی خواهد که از خراسان شمالی علی کریم آبادی در وزن ۵۲- کیلوگرم، سینا عطایی در وزن ۵۶- کیلوگرم، محمد کرامتی در وزن ۶۵- کیلوگرم، امیر جانی در وزن ۷۰- کیلوگرم و ذبیح الله باقری در وزن ۷۵- کیلوگرم به میدان خواهند رفت.

اخبار کوتاه ورزش و جوانان خراسان شمالی

● برگزاری مسابقات آزاد اسکیت سرعت بانوان و آقایان خراسان شمالی به میزبانی بجنورد در مجموعه یست اتومبیلرانی کارخانه کمپوست.

● برگزاری جشنواره آش رشته با مشارکت شهرداری، شورای شهر، معاونت سپاه جواد الائمه استان و سازمان مردم نهاد پارتوا در فرهنگ سرای شهروند شهرداری بجنورد.

● همایش خودروهای کلاسیک، آفرود و موتورسیکلت های خاص هیئت موتورسواری اتومبیلرانی خراسان شمالی با همکاری معاونت فرهنگی شهرداری بجنورد در پارک کودک و مادر بجنورد.

● برگزاری مسابقات گروهی آمادگی جسمانی بانوان هیئت ورزش های همگانی شهر درق با همکاری حوزه بسیج ریحانه النبی این شهر.

● برگزاری هفته چهارم دور برگشت لیگ والیبال بانوان خراسان شمالی با نام جام پیامبر اعظم (ص) به میزبانی شیروان و بجنورد.

اول و دوم ایستادند، و فاطمه شیردل از کارکنان آموزش و پرورش و زهرا خدیو از استانداری به طور مشترک به مقام سوم رضایت دادند.

همچنین در بخش آقایان و نتایج انفرادی آن محسن زارع از آموزش و پرورش صاحب کردن اویز طلا شد، جواد حامی از علوم پزشکی در جایگاه دوم ایستاد و احمد نامور از علوم پزشکی و محمد مهدی پور از اقتصاد و دارایی به طور مشترک در جایگاه سوم ایستادند.

پارسامهر همچنین در بیان نتایج مسابقات در بخش تیمی اظهار کرد: در بخش تیمی و در بین تیم های حاضر در مسابقات کارکنان دولت، تیم استانداری توانست در هر دو بخش بانوان و آقایان عنوان نخست مسابقات دات را از آن خود کند.

رقابت های ورزشی کارکنان دولت که میزبانی مسابقات دات و طناب کشی آن بر عهده هیئت انجمن های ورزشی است در بخش دات با شناخت نقرات و تیم های برتر پایان یافت.

مدیر روابط عمومی هیئت انجمن های ورزشی خراسان شمالی در گفت و گو با خبرنگار ما گفت: رقابت های ورزشی کارکنان دولت در رشته دات با حضور ۲۳ بانو و ۵۸ آقا در روزهای سوم و چهارم آذر در سالن علیدخت بجنورد برگزار شد.

فاطمه پارسامهر افزود: بازی ها به صورت جدول گروهی - حذفی در دو بخش انفرادی و تیمی برگزار گردید که در بخش بانوان و در نتایج مسابقات انفرادی سارا رحمانی و بنت الزهرا گریوانی از استانداری به ترتیب در جایگاه



جشنواره آش بجنورد

