



امام جمعه بجنورد: ارتباط بین حوزه و مدرسه باید تقویت شود

صفحه ۲

افزایش نظارت شورای شهر بجنورد بر اجرای پروژه‌های سرمایه گذاری

اخبار ۲

مطالعات کشت بافت گیاهی در خراسان شمالی کلید خورد

ارتقای شاخص‌های ارتباط با صنعت مجتمع آموزش عالی اسفراین

ورزش ۴

آجورلو خبر داده:

واگذاری استقلال یا پرسپولیس به وزارت اقتصاد

اقتصاد ۳

تداوم عرضه ارز ۴۲۰۰ تومانی باعث کسری بودجه و تورم می‌شود



مکیدن جان زمین خراسان شمالی در سایه کمبود اعتبار



رئیس مرکز پژوهش‌های مجلس: اینها ماتم تحقق بودجه ۱۴۰۱
یاد است

رئیس مرکز پژوهش‌های مجلس با بیان اینکه مجلس یازدهم در قانون بودجه ۱۴۰۰ و دولت سیزدهم در لایحه بودجه ۱۴۰۱، به خوبی عزم و اهتمام خود را برای اصلاح بودجه نشان داده‌اند، افزود: با این حال ارزیابی لایحه بودجه سال ۱۴۰۱ با در نظر گرفتن رویکردهای عدالت محوری، محوریت زدایی، حمایت از تولید و کنترل تورم و تحقق اهداف افزایش درآمدهای پایدار و کاهش هزینه‌های زائد، نشان می‌دهد این لایحه در کنار نقاط قوت، دارای نقاط ضعف و ایهامات مهمی نیز است. وی از مهمترین نقاط قوت این لایحه را کاهش بیش برآوردی منابع و کاهش کسری بودجه، افزایش سهم اعتبارات تملک دارایی‌های سرمایه‌ای، یا همان سهم پروژه‌های عمرانی، از بودجه عمومی، کنترل رشد سهم حقوق و مزایای کارکنان دولت در بودجه عمومی و افزایش بلکنای آن، اصلاح سیاست ارز ترجیحی و حرکت به سمت استفاده کارآمد از این منابع، پیش‌بینی منابع قابل توجه برای تحریک سرمایه‌گذاری و رشد اقتصادی، تعهد و شروع اصلاحات صندوق‌های بازشتستگی در جهت افزایش پایداری مالی صندوق‌ها، انضباط بخشی به سیاست‌های حمایتی و تداوم مصوبات قانون بودجه ۱۴۰۰ در حوزه کاهش معافیت‌های مالیاتی بلاوجه و قرار دادن مالیات بر املاک و خودروهای لوکس دانست. نگاهداری افزود: لایحه بودجه ۱۴۰۱ دارای نقاط ضعفی است که مهمترین آنها را می‌توان بی‌کفایتی منابع اختصاص یافته برای حمایت از معیشت محرومان، تداوم انعکاس منابع و مصارف هدفمندی در خارج از سقف بودجه عمومی، عدم رعایت برخی از ملاحظات در اصلاح نرخ سوخت برخی از صنایع و حذف برخی مصوبات مجلس در قانون بودجه سال ۱۴۰۰ جهت انضباط بخشی به شرکت‌های دولتی و اصلاح رابطه مالی دولت و شرکت ملی نفت عنوان داشت.

یک قاضی دادرسی تهران: سن سارقان پایین آمده و اغلب از خانواده‌های فقیر هستند

اسلام افضلی، قاضی دادرسی عمومی و انقلاب تهران با بیان اینکه پایین آمدن سن سارقان اتفاق بسیار نگران‌کننده‌ای است، گفت: این موضوع به دلیل تربیت خانوادگی و بحث‌های فرهنگی است و متأسفانه افرادی که دست به سرقت می‌زنند اغلب از خانواده‌های قشر آسیب‌پذیر و کم‌مساحت جامعه هستند. در مورد سرقت، قانون مجازات اسلامی نسبت به سارقین قاطع و خشن است و همان گونه که سارق دست به سلاح می‌برد و خشن سرقت می‌کند، قانون هم به همان نحو با خشونت با او برخورد می‌کند. ایستا

عارف: با شمار نمی‌توان کشور را اداره کرد

محمدرضا عارف رئیس بنیاد امید ایرانیان نوعی سردرگمی و بی‌برنامگی در مدیریت کشور مشاهده می‌شود. با شعار نمی‌توان کشور را اداره کرد. گفتن اصلاحات گفتنی بن بست شکن است؛ اما در جریان اصلاحات حتما نیازمند یک تحول اساسی هستیم. تداوم سبک مدیریت فعلی فرجام نامطلوبی برای کشور در پی دارد. مطمئن هستیم شرایط فعلی بر اساس خواست و اراده مردم تغییر خواهد کرد. /آجماران

مابینده مجلس: روحانی فقط عمامه بر سر دارد

محمدتقی نقدعلی نماینده خمینی شهر: تخلفات حسن روحانی در مجلس بررسی شده و دستگاه عدلیه هم باید در آزمون رسیدگی قضایی به این پرونده سربلند بیرون بیاید؛ مردم نباید احساس کنند که شکایت از حسن روحانی در پشت پردها سرهم‌بندی می‌شود. مسأله تخلفات حسن روحانی هیچ ربطی به شأن معمم بودن او ندارد، چون فقط او عمامه بر سر دارد، لذا رسیدگی به پرونده تخلفات وی در دادگاه ویژه روحانیت را نمی‌پذیرم و او در جایگاه ریاست جمهوری تخلفاتی کرده که بایستی به آن سربیا رسیدگی کرد. /فارس

درخواست حوزه هنری برای سانسور فیلمی با بازی هدیه تهرانی

تهیه‌کننده فیلم «بی‌همه‌چیز» به میزبانی سلیقه‌ای حوزه هنری و اعمال نوعی تحریم برای اکران این فیلم در سینماهای زیرمجموعه حوزه هنری اعتراض کرد.

چوادر نوری‌بیک، بنده قانونی موظف هستم از سازمان سینمایی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی مجوز بگیرم و آنچه را هم آن‌ها خواستند انجام دادم، حالا چرا باید برای اکران فیلم به خواسته‌ی یک سازمان دیگر هم تن بدهم؟ من قائل به اجرای قانون هستم و آقایان در حوزه هنری بگویند کجای قانون اکران فیلم قرار دارند که برای نمایش فیلم در سانس‌های مناسب و شرایط مختلف شرط سانسور می‌گذارند؟ چطور برای «شبت ابراهام» و «پنایمیت» تمام ظرفیت خود را دادند، اما به

میز خبر

منظور از دفاع و حمایت از افراد رد صلاحیت شده چیست، اظهار کرد: «آقای لاریجانی رئیس مجلس بودند و چند نفر از نمایندگان رد صلاحیت شدند و ایشان بر اساس وظیفه خود دفاع کردند. الان چند رد صلاحیت شده در دولت سیزدهم داریم؟ آقای ضرغامی، محمد و رستم قاسمی این‌ها که رد صلاحیت شده‌اند چرا وزیر و معاون وزیر شدند؟ اگر راست می‌گویید جلوی آنها را بگیرید.»

توضیحات خطیب زاده درباره انتقال سفیر ایران در یمن به کشور

سخنگوی وزارت امور خارجه جمهوری اسلامی ایران گفت: مقدمات انتقال حسن ایرلو سفیر جمهوری اسلامی ایران نزد دولت نجات ملی یمن که از چند روز قبل به ویروس کرونا مبتلا شده، برای ممالجه به ایران فراهم شده است. سعید خطیب زاده در پاسخ به سوال خبرنگاران پیرامون برخی اخبار منتشره در مورد آخرین وضعیت سفیر جمهوری اسلامی ایران نزد دولت نجات ملی یمن اظهار داشت: حسن ایرلو از چند روز قبل به ویروس کرونا مبتلا شده است و با توجه به ضرورت رسیدگی پزشکی عاجل به وی، وزارت امور خارجه برای انتقال ایرلو به کشورمان جهت معالجات لازم تماس‌ها و رایزنی‌هایی را با برخی کشورهای منطقه به عمل آورد که سرانجام منجر به فرام شدن مقدمات لازم جهت انتقال وی شد که بحمدالله هم اکنون انتقال ایرلو به جمهوری اسلامی ایران در حال انجام است. خطیب زاده ضمن قدردانی از کشورهای دست‌اندرکار این اقدام انسانی، برخی خبرسازیهایی از رسانه‌های را در این رابطه عاری از صحت دانست.

مشاور امنیت ملی آمریکا: به ایران مستقیم پیام دادیم

همزمان با پایان دور دیگری از مذاکرات اتمی میان ایران و قدرت‌های جهانی، که بدون حصول توافق خاتمه یافته، جیک سولویان، مشاور امنیت ملی کاخ سفید در نشست شورای روابط خارجی گفته است که آمریکا مستقیماً به ایران پیام داده که در صورت ادامه رفتارهای خودداری از بازگشت به توافق اتمی برجام چه روی خواهد داد. سولویان در پاسخ به این که آیا ایران می‌داند که صبر آمریکا چه حدی دارد گفته است: ما هم از طریق متحدان اروپایی و هم مستقیماً با ایران نگاه و نگرانیمان را درباره ادامه فعالیت‌های تهران در پیشبرد برنامه هسته‌ای این کشور مطرح کرده‌ایم. من در اینجا بیشتر از این نمی‌خواهم علناً بگویم که این پیام‌ها دقیقاً چه بوده و معتقدم که ایران متوجه این موضوع هست. آقای سولویان در عین حال تأکید کرد که هنوز هیچ راه مشخصی برای بازگشت پیش‌برجام پیدا نشده و این یعنی مذاکرات وین خوب نیست. ما به هیچ وجه ابدی نیست. سولویان گفت: من نمی‌خواهم تاریخ معین کنم اما همین‌ها می‌گویم اگر به پیشبرد برنامه هسته‌ای ادامه بدهند برجام را به خطر خواهند انداخت.

باکشی تویتری محسن رضایی به توقف مذاکرات وین

معاون اقتصادی رئیس‌جمهور با تأکید بر اینکه سیاست دولت با تحریف و قطع اظهارات و موضع‌گیری‌ها تغییر نخواهد کرد

لمعه تند عباس عبیدی به شورای نگهبان

عباس عبیدی
@abb_abdi

جالب‌ترین علت رد صلاحیت لاریجانی مربوط به مدیریت ۲۰ دقیقه‌ای او در تصویب برجام است. در حالی که خود شورای نگهبان همان روز و بدون معطلی مصوبه مجلس را تأیید کرده بود!

پاسخ لاریجانی هم جالب است که توضیح می‌دهد کجا تصمیم گرفته شده بود.

عباس عبیدی، ضمن توییتی، در پی انتشار نامه محرمانه آقای لاریجانی، به شورای نگهبان طعنه زد. عباس عبیدی، بعد از منتشر شدن نامه محرمانه آقای لاریجانی که در آن از علل رد صلاحیت وی گفته شده بود، واکنش نشان داده و چنین نوشته است:

حقیقت‌پور: هم نامه شورای نگهبان و هم نامه لاریجانی صحت دارد

مشاور علی لاریجانی، اظهار کرد: «آقای لاریجانی از آقای اژه‌ای درخواست کردند که پرونده منتسب به ساخت و ساز پسر من را در دیوارید، اگر پسر من از دیوارید، اگر دیوار بگوید، اگر قدری ادله‌ی شورای نگهبان غیر منطقی، غیر علمی و فارغ از وظایف شورای نگهبان است که هر خواننده‌ای بخواند، متوجه خواهد شد که این بر اساس اطلاعات و اغراض خاصی تدوین شده است، ویژگی‌های رئیس‌جمهور در قانون اساسی آمده است؛ باید رجل سیاسی، مدیر و مدیر باشد اما نگفته‌اند که دخترت درس نخواند، پسرت خارج از کشور نرفته باشد، خانواده‌ت به زیارت نرفته باشد؛ به وله این‌ها در قانون اساسی نیست، به نظر من این رد صلاحیت سند افتخاری برای شورای نگهبان نیست.» وی درباره آنچه در نامه شورای نگهبان در مورد مواضع سیاسی لاریجانی در سال ۸۸ عنوان شده است، گفت: «به نظر من این نامه دکتر لاریجانی نیازمند به تفسیر نیست، همین‌ها منتشر کنند. هر آدم عادل و عاقلی این نامه را یک بار قرائت کند به صداقت، صلاحیت و مظلومیت این آدم پی می‌برد. خود آن نامه را منتشر کنید تا مردم بخوانند. آقای لاریجانی از آقای اژه‌ای درخواست کردند که پرونده منتسب به ساخت و ساز پسر من را در دیوارید، اگر پسر من از دیوارید، اگر دیوار بگوید، از طرف دیگر آقای کرباسچی اصلاً پسر ندارند.» حقیقت‌پور در مورد اینکه

آجورلو خبر داد:

واگذاری استقلال یا پرسپولیس به وزارت اقتصاد

مصطفی آجورلو مدیرعامل استقلال می گوید که ممکن است سرخایی های پایتخت موقتاً به وزارت های ورزش و اقتصاد واگذار شوند. امروز جلسه ای پیرامون دریافت مجوز حرفه ای باشگاه های استقلال و پرسپولیس برگزار شد. در این جلسه، مدیرعاملان دو باشگاه بزرگ پایتخت نیز حضور داشتند و درباره مباحث مختلف با یکدیگر به بحث و گفتگو پرداختند. مدیرعامل استقلال در پایان این نشست از خبرهای خوبی برای هواداران فوتبال خبر داد. مصطفی آجورلو در پایان این نشست گفت: جلسه خیلی خوبی بود. جا دارد از آقایان عزیز خاد، دارپوش مصطفوی مصطفوی و سعید عباسی شکر کنم. آقای سهیل مهدی هم حضور داشتند. این جلسه تنها مربوط به امروز نبود. یکی دو ماه پس از جلسه ای که به همراه آقای صدری در صدا و سیما داشتیم و قول داشتیم در ظرف ۳ ماه مشکلات را حل کنیم، به کمک همه عوامل و مسئولین فوتبال کشور این اتفاق افتاد.

آنچه که از ما خواسته بودند تحقق پیدا کرد و آن باشگاه تیم های استقلال و پرسپولیس بتوانند در مسابقات لیگ قهرمانان آسیا حضور پیدا کنند. این اتفاق باعث شده است تا هواداران به فوتبال، باشگاه هایشان و خدمت گزارانشان اعتماد کنند.

سرخایی ها می توانند در لیگ قهرمانان حضور پیدا کنند

آقایان عزیز خاد، مصطفوی، عباسی و سهیل

مهدی توانستند این اعتماد را به ما داشته باشند تا خواسته هایی که برای ارسال به کنفدراسیون فوتبال آسیا نیاز دارند را به جا بیاوریم و این خواسته ها تحقق پیدا کرد. آن شالله در آینده نزدیک شاهد خبرهای خیلی خوبی خواهیم بود که فوتبال ایران از جمله استقلال، پرسپولیس و سایر نمایندگان ایران بتوانند در لیگ قهرمانان آسیا حضور پیدا کنند.

نیازی به دعوا نیست، با پرسپولیس منافع مشترک داریم

امیدواریم این مسئله تنها به حضور در آسیا محدود نشود و بتوانند قهرمانی کسب کنند که این مسئله نیازمند چند اتفاق است. مورد اول به اهالی فوتبال برمیگردد که به جای دعوا، با یکدیگر دوست باشند. من روی تخته این جلسه نوشتیم دوستی به از دشمنی است. دشمنی دیگر بس است. ما با تیم آقای صدری و در درون زمین رقابت سختی خواهیم داشت. کادری های فنی ما با یکدیگر رقابت دارند و الزامی ندارد ما با درگیری در بیرون از زمین، منافع مشترکمان را به هم بریزیم.

در فوتبال ایران پول وجود ندارد

منافع مشترک ما ثروت است و این مسئله نیز نمی تواند بدون تهاجم صورت بگیرد. آن چیزی که در فوتبال حرفه ای ایران وجود ندارد، پول است. همه هستند و صحبت می کنند ولی آن چیزی که باید در



رئیس جمهور دستور داده اند دو باشگاه وارد بورس شوند

به عنوان یک مسلمان، انقلابی و شیعه خجالت می کشم که بازیکنی ۳ سال است در باشگاه استقلال آسیب دیده است و پول او را ندهیم و علیه همدیگر نیز شکایت کنیم. طبیعتاً در فوتبال حرفه ای معنای آن این است که سر موقع به تعهدش عمل کند و این مستلزم این است که در صدا و سیما کمک کنیم.

می توان از فروش اجناس ای و قرمز درآمد کسب کرد

پول فوتبال تنها برای بازیکنان درون زمین یا کادرفنی نیست. فوتبال برای همه فوتبالی های حرفه ای از جمله خبرنگار، رسانه های مکتوب، صدا و سیما، اهالی فوتبال و حتی هواداران است. ما می توانیم با شرکت های مختلف که اجناس ای و قرمز تولید می کنند مذاکره کنیم. بر فرض به میزانی که کسی از اجناس قرمز بگیرد، درسی برای تخفیف دریافت کند. اگر برند ای و قرمز برای تولید محصولی استفاده شد، آن زمان هوادار بابت هر خرید جنس قرمز ۱۰ درصد تخفیف بگیرد و اینگونه سود ببرد.

خبر

مدال نقره حاصل رقابت ورزشکاران پیوند اعضا

ورزشکاران پیوند اعضا خراسان شمالی که برای حضور در مسابقات کشوری راهی تهران شده بودند با کسب دو مدال نقره به خراسان شمالی بازگشتند. رئیس هیئت ورزشی بیماران خاص و پیوند اعضا خراسان شمالی در گفتگو با خبرنگار ما گفت: محمد شیرزاد در بدمیتون و مرضیه فرحل در پتانک دو ورزشکاری بودند که از ۲۶ آذر در مجموعه های ورزشی تختی و حجاب به رقابت با حرفیان پرداختند و موفق به کسب مدال نقره شدند. سهیلا پیدا فرود: هیات پیوند اعضا و بیماران خاص خراسان شمالی با دو نماینده در بخش آقایان و دو نماینده در بخش بانوان در این رقابت ها حضور پیدا کرده بود که مریبگری و سرپرستی تیم را محمد اسماعیل شادهمر بر عهده داشت.

اسامی پذیرفته شدگان آزمون داوری تیس مشخص شد

دوره داوری درجه سه تنیس از ۹ آذر به مدت چهار روز در خراسان شمالی با حضور داوران بین المللی نشان سفید کشور برگزار شده بود که با اعلام نتایج ۱۰ نفر از خراسان شمالی موفق به اخذ نمره قبولی شدند.

به گزارش خبرنگار ما ۲۸ نفر از استان های خراسان شمالی، خراسان رضوی، خراسان جنوبی و کرمان به مدرسی سینا ابراهیمیان و امین مهدویان در دوره داوری درجه ۳ تیس حضور داشتند که از خراسان شمالی امیرحسین معصومی، رسول اکبرزاده، سحر رجب نیاریو، فرهادی، امیرمحمد زنده دل، علی افتخاری، مهدی شریفانی، شجاع حصار، محمدجواد جویبار و امیررضا غضنفری برگزیدگان این دوره از خراسان شمالی بودند.

برگزاری فینال رقابت های لیگ والیبال بانوان خراسان شمالی در پنجشنبه این هفته

هفته پایانی لیگ والیبال بانوان خراسان شمالی مزین به جام پیامبر اعظم (ص) در حالی از اول دی ماه سال جاری پیگیری می شود که فینال آن پنجشنبه همین هفته خواهد بود. رئیس هیئت والیبال خراسان شمالی در گفتگو با خبرنگار ما گفت: ۴ دیدار در هفته پایانی لیگ والیبال بانوان خراسان شمالی برگزار خواهد شد که دیدار رده بنده از ساعت ۱۰ صبح پنجشنبه این هفته و دیدار فینال از یک ساعت و نیم بعد از آن پیگیری می شود.

فرهاد قلی زاده افزود: دیدار های روز نخست هفته پایانی بین تیم های پردیس دکور آشخانه و سالن زیبایی خاتون در دیدار اول و سفیر شیروان و دانشگاه آزاد بجنورد خواهد بود که در مجموعه ورزشی علیخند بجنورد برگزار خواهد شد. حال باید منتظر ماند تا ببینیم کدام تیم ها به رده بندی و کدام تیم ها در فینال به مصاف هم خواهند رفت.

در رده سنی جوانان و بزرگسالان هستند و برای رقابت های آتی آماده می شوند دعوت کردیم و با مسئولان ستاد مبارزه با دوپینگ هماهنگ کردیم تا بیابند و از همه ورزشکاران تست بگیرند. طبیعتاً مسئله را فدراسیون به جدیت و قاطعیت دنبال می کند و اجازه نمی دهد که در این زمینه کسی تخلفی داشته باشد لذا این مسئله کاملاً با اطلاع فدراسیون بوده و این تست درخواست خود فدراسیون بوده و متأسفانه ایشان با توجه به کاری که بدون هماهنگی کرده تستش مثبت شده است. فرهادیان در مورد محرومیت این تکواندوکار گفت: این محرومیت دوساله از طرف ستاد مبارزه با دوپینگ است اما چون ما در تعهدنامه ای که به بچه ها دادیم اعلام کردیم در صورت بروز مشکل این چنینی فدراسیون هم جریمه خواهد کرد، مطمئناً فدراسیون هم در این خصوص جلسه ای تشکیل خواهد داد و حتماً جریمه ای را برای ورزشکاران خطاکار در نظر خواهد گرفت.

فرهادیان: فدراسیون خواست از ملی پوشان تست گرفته شود

به نتیجه ای که اعلام شده بود اعتراض داشتند و گفتند به دلیل مصرف داروی کاهش وزن بوده است. هرچند این اتفاق بدون اطلاع کادر فنی و فدراسیون افتاده بود و به شدت برخورد کردیم. به هیچ عنوان هیچ هماهنگی برای مصرف آن دارو صورت نگرفته است. ضمن اینکه ما از همه ورزشکارانی که در اردوها شرکت می کنند تعهد نامه و ضمانت نامه در خصوص دوپینگ می گیریم که در واقع این اتفاق نیفتد. ایشان هم تعهد نامه را امضا کردند و هم چنین چیزهایی که مربوط به رعایت موارد از قبیل بحث مبارزه با دوپینگ می باشد، بدون هماهنگی با پزشک تیم و کادر فنی، متأسفانه ایشان داروی کاهش وزن مصرف کرده بودند و با توجه به اینکه ما درخواست کردیم از ورزشکاران حاضر در اردو نمونه گرفته شود این اتفاق افتاد و در این خصوص اضافه کرد: همین الان ما برای ورزشکارانی که در اردو هستند هم آقایان و هم بانوان که

علائم بیماری کرونا

خشگی

اسهال

تب و لرز

سرفه

تنگی نفس

سردرد

حالت تهوع

بدن درد

گلورد

از دست دادن حس چشایی و بویایی

گرفتگی و آبریزش بینی

راه های پیشگیری از کرونا

- دستان خود را حداقل به مدت ۲۰ ثانیه با صابون و آب بشویید.
- از دست زدن به چشم، بینی یا دهان خودداری کنید.
- از تماس نزدیک با افرادی که مریض هستند خودداری کنید.
- هنگام سرفه یا عطسه دهان خود را با یک دستمال بپوشانید، سپس دستمال را درون سطل زباله بیندازید.
- اشیاء و سطوحی که اغلب لمس می شود را تمیز و ضد عفونی کنید.
- اگر بیمار هستید و فکر می کنید ممکن است علت آن مسافرت به منطقه آلوده به ویروس کرونا یا تماس با شخصی باشد که در آنجا بوده است باید به یک پزشک اطلاع دهید و به دنبال درمان زود هنگام باشید.

توصیه های مهم برای استفاده صحیح از ماسک

انجام بدیم ✓

قبل از دست زدن و پوشیدن ماسک، دستان خود را بشوید

ماسک را از جهت صحیح آن بپوشید (تیغه نگهدارنده آن بالا باشد)

از تمیز و سالم بودن ماسک اطمینان حاصل کنید

بینی، دهان و چانه را به طور کامل با ماسک بپوشانید

تیغه نگهدارنده ماسک دقیقاً روی بینی باشد

ماسک را از سمت صحیح آن بپوشید (سمت رنگی آن بیرون باشد)

از دست زدن به ماسک خودداری کنید

هنگام در آوردن ماسک آن را از پشت سر یا گوش باز کرده و از صورت فاصله دهید

از دست زدن به ماسک خودداری کنید

ماسک را به گونه ای بپوشید که با صورت فاصله نداشته باشد

از دست زدن به ماسک خودداری کنید

ماسک استفاده شده را در ظرف درب بسته بپایانید

بعد از درآوردن ماسک دستان خود را بشوید

ماسک استفاده شده را به دور از صورت و سطوح تماسی نگه دارید