



معاون استاندار:

ضرورت افزایش تسهیلات در استان

صفحه ۲

سه شنبه ۱۴۰۰/۱۱/۰۵

سال یازدهم - دور جدید

شماره ۲۴۸۲ - مسلسل ۲۴۷۲

۴ صفحه

January ۰۲۰۲۲

Vol.2472 - No.2482

قیمت ۲۰۰۰ تومان

WWW.ETEFAGHYEH.IR

برپایی نخستین جشنواره ملی ایده‌های اشتغال‌زا و کار آفرین در خراسان شمالی

۲

۲	اخبار
۲۸۶	فعالیت عمرانی توسط گروه‌های جهادی خراسان شمالی انجام شد
۴	ورزش
۳	اقتصاد

افتتاح طرح‌های کمیته امداد در خراسان شمالی منجر به ایجاد بیش از سه هزار شغل

۱۳ مدیربانکی متعهد به پرداخت وام بدون ضامن شدند



حذف یارانه نقدی و معیشتی از سال آینده

مبلغ یارانه جدید چقدر است؟

میز خبر

سردار فدوی: امریکایی‌ها حتی یک پیروزی در برابر انقلاب اسلامی نداشتند

جانشین فرمانده کل سپاه پاسداران انقلاب اسلامی گفت: امریکایی‌ها نه تنها در برابر انقلاب اسلامی نمی‌توانند از یک پیروزی خود، موردی را بیان کنند، بلکه در سایر کشورها هم که نفس جمهوری اسلامی ایران به آنها رسیده، نتوانستند به پیروزی دست یابند. فدوی با تأکید بر اینکه امسال جشن ۲۲ بهمن را با بهترین شکل ممکن برگزار خواهیم کرد، گفت: امریکایی‌ها به‌عنوان شیطان بزرگ، یک روز را هم برای دشمنی با انقلاب اسلامی از دست ندادند، زیرا از ۲۴ بهمن ۱۳۵۷ در کردستان با شلیک گلوله تا امروز دشمنی خود را با ما آغاز کردند و ادامه دادند، ولی با وجود این، نتوانستند حتی یک پیروزی را هم در مقابل این انقلاب به دست بیاورند.

فدوی یادآور شد: آن‌ها نه تنها در برابر انقلاب اسلامی ایران نمی‌توانند از یک پیروزی خود موردی را بیان کنند، بلکه در سایر کشورها هم که نفس جمهوری اسلامی ایران به آنها رسیده، مانند عراق، افغانستان، لبنان و یمن هم نتوانستند به پیروزی دست یابند. وی تأکید کرد: در یمن که فقط نفس انقلاب اسلامی به آنها رسیده باعث شده تا آن‌هایی که با ملت یمن در جنگ هستند به هر کسی متصل شوند تا بلکه بتوانند به نحوی از باتلاقی که خودشان آن را ایجاد کردند، بیرون بیایند، زیرا آن‌ها تصور می‌کردند یک هفته‌ای به پیروزی می‌رسند، ولی الان نزدیک هفت سال است از مدرن‌ترین سلاح‌ها هم استفاده می‌کنند، ولی در زمین نمی‌توانند در یمن به پیروزی برسند.

نماینده مجلس: پیشنهاد کارت خرید نان توهمین به ملت ایران است

حسین گوذری در جلسه علنی مجلس شورای اسلامی در نطق میان دستور خطاب به رئیس جمهور گفت: مبارزه با فساد مالی، اداری و اقتصادی - که وعده جدی شما به ملت بوده است - نیازمند اصلاح ساختاری بخش‌های مختلف و تدوین نقشه راهی مشترک و هم‌افزا در سه قوه است. صادقانه باید گفت که فساد پنهان و آشکار در سطوح مختلف، پیچیده‌تر از آن است که با اقدامات قضایی و نظارتی معمول قابل مهار باشد. نماینده مردم دورود و ازنا در مجلس حذف ارزش ترجیحی اقدامی راهبردی برای نجات اقتصاد ایران دانست و تأکید کرد: جامعه ایران در حال حاضر تحمل هیچ تنش اقتصادی جدیدی را ندارد. پس این اقدام مهم را باید تدریجی اجرا کرد؛ چنانکه ارائه پیشنهادهایی چون کارت خرید نان و ارزاق، توهمین به هویت، عزت و کرامت یک ملت بزرگ، انقلابی و تاریخ ساز است.

عضو شورای شهر تهران: برای مدیرعامل یکی از خودروسازها، مجوز ترده از خطوط ویژه صادر شد

مهدی اقراریان در جریان جلسه چهل و دوم شورای شهر تهران پس از استماع گزارش رییس پلیس راهنمایی و رانندگی تهران گفت: خدا را شاکریم که در ادبیات مسئولین جمهوری اسلامی کلید واژه کیفیت زندگی پررنگ‌تر می‌شود و کلیدواژه کیفیت زندگی در جنوب تهران هم دیده می‌شود. او افزود: برنامه مشخص برای شماره گذاری خودرو در تهران چیست؟ حدود ۹ میلیون موتورسیکلت و خودرو در تهران است و این روند می‌خواهد به کجا برسد؟ اقراریان با ادعای اینکه به مدیرعامل یکی از خودروسازها مجوز تردد در خط ویژه داده شده است، گفت: من نماینده مردم حق ندارم از خط ویژه تردد کنم و هیچ یک از نمایندگان نیز مجوز تردد ندارند. اما چه می‌شود در یک کشور به مدیرعامل یک خودروساز مجوز تردد ویژه می‌دهند؟ این یعنی اشکالی وجود دارد و کسانی چشم‌های خود را روی خودروساز می‌بندند.

کره جنوبی بدهی ایران به سازمان ملل را پرداخت کرد

کره جنوبی با پرداخت بدهی ۱۸ میلیون دلاری ایران از محل دارایی‌های بلوکه شده ایران در این کشور، مشکل حق رای تعلیق شده ایران در این نهاد بین‌المللی را مرتفع کرد. بلومبرگ به نقل از وزارت اقتصاد و دارایی کره جنوبی اعلام کرد: «۱۸ میلیون دلار از دارایی‌های بلوکه شده ایران در این کشور را به عنوان بدهی حق عضویت موقه تهران به سازمان ملل پرداخت کرده است.» بیشتر به دلیل تحریم‌های ظالمانه آمریکا و عدم پرداخت حق عضویت، حق رای ایران در این نهاد به حال تعلیق درآمده بود. با این حال، مقامات مسئول اکنون می‌گویند این پول را از محل دارایی‌های بلوکه شده تهران پرداخت کرده‌اند. گفتنی است بیش از هشت میلیارد دلار از دارایی‌های ایران هم اکنون در کشور کره جنوبی بلوکه شده است و این کشور به دلیل تحریم‌های

آمریکا حاضر به پرداخت پول ایران نیست.

انتقاد رییس صداوسیما از شبکه نمایش خانگی و دولت قبلی

پیمان جلی رییس سازمان صداوسیما در جلسه مشترک مدیران صداوسیما و سازمان سینمایی با بیان این که اکثر مردم از وضعیت فرهنگی در کشور راضی نیستند و البته که این نظر رهبری نیز است، گفت: این وضعیت ناهم‌سازان فرهنگی دغدغه مشترک بین مردم، رهبری و مسئولین نهادهای فرهنگی خواهد بود. در بخش نمایش خانگی در دولت قبل فیلم‌ها و سریال‌هایی مجوز گرفته‌اند، که وقتی فیلمنامه‌شان را می‌خوانیم، دچار حیرت می‌شویم، چه برسد به اینکه آثار ساخته شوند، در چنین شرایطی مسئولین سازمان سینمایی و وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی با نگاه ارزشی و انقلابی مجبورند فیلم‌هایی را اکران کنند که ذاتاً با آن همسو نیستند.

وزیر ارتباطات: برای ارتقای کیفیت اینترنت نایت و G، با چین همکاری می‌کنیم

عباسی زارع پور وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات عیسی زارع پور امروز در حاشیه برنامه اتصال هزار روستا به شبکه ارتباطات پایدار و پرسرعت در پاسخ به سوالی مبنی بر اینکه آیا در توافق ایران و چین همکاری‌هایی در حوزه فناوری ارتباطات مثل 5G پیش بینی شده است، گفت: بله، ما در همکاری‌هایی که با کشورهای مختلف از جمله چین داریم، توسعه فناوری‌های لازم برای هم حوزه 5G و هم کیفیت بخشی ارتباطات ثابت را در دستور کار قرار داده‌ایم.

نماینده مجلس: می‌خواهیم وزیر را استیضاح کنیم، اما اصلا اجازه نمی‌دهند

رضا حسینی قلمبآبادی، عضو کمیسیون صنایع و معادن در مورد نقش مجلس در وضعیت اقتصادی، بیان کرد: «تذکرات داده می‌شود اما متأسفانه طرح سوالات در نیمه راه ختفی می‌شود و تا‌کام می‌ماند، در مورد استیضاح هم که اصلا اجازه انجامش را نمی‌دهند و به اشکال گوناگون ما را تحت فشار و لایه‌های مختلف قرار می‌دهند که نه بتوانیم استیضاحی را به نتیجه برسانیم و نه کاری را در جهت دفاع از حق و حقوق مردم انجام دهیم.»

این نماینده مجلس افزود: «پورس اصلا برای خود دولت هم تعریف نشده است و نمی‌تواند بورس چیست و می‌خواهد چه بکند. همه دنیا می‌آیند از محل تجمیع سرمایه‌های مردمی و سرمایه‌گذاران برای پیشبرد امور زیربنایی کشورشان استفاده می‌کنند که هم به سهام‌دار عایدی می‌رسد و هم برای کشور خوب است. اما ما اینجا می‌بینیم که مردم با هر دلیل و انگیزه‌ای زندگی خود را فروخته و در بورس سرمایه‌گذاری کردند اما نه خود دولت عرضه استفاده کردن داشت و نه مردم نتوانستند سود ببرند و دولت سرمایه‌های آنان را هم به باد داد و موجب نارضایتی، ورشکستگی، اختلافات اجتماعی و خانوادگی آنان شد.»

روایت حسین شریعتمداری از اشک دختر روس در مواجهه با رئیسی

حسین شریعتمداری در بخش گفت و شنود «کیهان» نوشت: تکریم کم‌نظیر پوتین از رئیس‌جمهور کشورمان، اشک آن دختر روس در مواجهه با ایشان، حضور مقتدرانه رئیسی در گفت‌وگوها، نماز در کرملین و... برای پادوهای آمریکا هولناک و دلخراش است! و بعد نیست با دین آن دچار سکنه مغزی شوند!

گفت: چرا تلویزیون نسبت به سلامتی و جان برخی از هموطنان بی‌تفاوت است؟ گفتیم: مگه چی شده؟

گفت: تلویزیون هنگام بخش برخی از فیلم‌ها که صحنه‌های دلخراش دارند، هشدار می‌دهد کسانی که دچار برخی از بیماری‌های قلبی هستند و یا توان دیدن صحنه‌های دلخراش را ندارند و... نباید این فیلم را ببینند! ولی اخیراً به این نکته توجهی نکرده!

گفتیم: کی کجا؟ کدوم فیلم؟

گفت: خُب فیلم‌های مربوط به سفر رئیسی به روسیه و استقبال پرشور و بی‌نظیر نمایندگان مجلس دوما از ایشان، تکریم کم‌نظیر پوتین از رئیس‌جمهور کشورمان، اشک آن دختر روس در مواجهه با ایشان، حضور مقتدرانه رئیسی در گفت‌وگوها، نماز در کرملین و... برای پادوهای آمریکا هولناک و دلخراش است! و بعد نیست با دین آن دچار سکنه مغزی شوند!

سختگوی کمیسیون امنیت ملی: تا قبل از پایان سال توافق می‌شود

محمود عباس زاده مشکینی به خیرانلین توضیح می‌دهد: «به اعتراف خود غربی‌ها

ما از تحریم‌ها عبور کردیم و برگره‌های طلایی و خوبی برای بازی در میدان مذاکرات در دست داریم. رسیدن به یک توافق خوب و برد _ برد را قابل تحقق می‌دانیم؛ هر چند غربی‌ها به ویژه آمریکایی‌هایی که دنبال این هستند که یک توافق بد را به ما تحمیل کنند، این واقعیت غربی هاست و واقعیت جمهوری اسلامی هم این است که ایران به هیچ وجه زیر توافق بد نمی‌رود. توافق بد به این معناست که آنها به هدف خود برسند و ما به هدف برسیم.» این نماینده مجلس درباره احتمال به نتیجه رسیدن مذاکرات در سال جاری می‌گوید: «قبل از پایان سال ۱۴۰۰ به نتیجه می‌رسیم و توافق می‌شود. مهم نیست چه زمانی به نتیجه می‌رسیم بلکه این موضوع اهمیت دارد که به نتیجه خوب برسیم و بر همین مبنا ابتکار عمل در دست ماست و ما مذاکرات را مدیریت می‌کنیم.»

یکزاد: شافعی کنده‌تر از دهانش حرف زده است

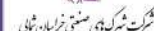
علی یکزاد، نائب رئیس مجلس در پاسخ به تذکره زنگنه نماینده تربت حیدریه درباره اینکه چرا هیات رئیسه واکنشی به اظهارات اخیر رئیس اتاق بازرگانی نداشته است، گفت: مجلس عکس العمل نشان داد، شأن مجلس، نماینده و رئیس اتاق بازرگانی مشخص است. سوبی افزود: آقای شافعی در قد و قواره ای نیست که بگوید از مجلس پشتیبانی می‌کند. آقای شافعی حرفی زده که گنده‌تر از دهانش است. نائب رئیس مجلس ادامه داد: صحبت‌های آقای شافعی در زمان تعطیلات مجلس بود، همان زمان ما عکس العمل نشان دادیم و این اظهارات تکذیب شد، دیدگاه مجلس و کمیسیون‌های اقتصادی درباره بخش خصوصی آشکار است. وی گفت: اتاق بازرگانی این اظهارات را تکذیب کرده است، البته من باور ندارم که آقای شافعی حرفی زده که اگر هم گفته باید بداند شأن او و شأن مجلس و نمایندگان مشخص است.

مطهری‌نیا: روس‌ها از سیاست بزخمی و نیازمند کردن، استفاده می‌کنند

مطهری‌نیا گفت: به هر ترتیب، طرفداران و مخالفان موجود در ارتباط تهران و مسکو، به‌خوبی می‌دانند که روس‌ها به ایران به چشم شریک استراتژیک نمی‌نگرند، بلکه به عنوان یک ابزار استراتژیک و در جهت گرفتن امتیاز نگاه می‌کنند. این نگاه به این شکل است که هنوز با ده‌ها میلیارد هزینه ایران، نیروگاه بوشر به فرجام نرسیده است. موضوع دیگر این است که روس‌ها از سیاست «زخمی و نیازمند کردن» استفاده می‌کنند. روس‌ها در هر حوزه‌ای چه نظامی و اقتصادی ارتباطی را با ایران آغاز می‌کنند؛ اما هیچ وقت به زخمی کردن آن، پایان معناداری نمی‌بخشند.

نیروگاه بوشر، موشک اس ۳۰۰، پشتیبانی سیاسی در منطقه و ارتباط با پرورنده هسته‌ای در نظام بین‌الملل از مثال‌های متعدد است. سوبی افزود: بارها گفته‌ام، بار دیگر هم می‌گویم چه روس‌ها، چینی‌ها، انگلیسی‌ها، فرانسوی‌ها، آلمانی‌ها و هر کشور دیگری به دنبال منافع خود است و سعی می‌کند با کمترین هزینه‌ها بیشترین بهره‌ها را بدست بیاورد. اما آنچه ما باید به دنبال آن برویم این است، به جای اینکه تبدیل به برگ امتیازدهی

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای (نوبت دوم)



شرکت شهرکهای صنعتی خراسان شمالی درنظر دارد پیمان موضوع « حفاری یک حلقه چاه آب ناحیه صنعتی شهید محمدزاده به روش دورانی » را از طریق مناقصه عمومی یک مرحله‌ای به پیمانکاران دارای رتبه کاوش های زمینی (کلیه پایه ها) از سازمان مدیریت و برنامه ریزی واگذار نماید.

لذا در صورت تمایل جهت دریافت و تکمیل اسناد مناقصه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت مراجعه نموده و طبق برنامه زمان بندی ذیل اقدام نمایید.

مبلغ برآورد (ریال): ۸,۴۰۴,۰۲۵/۴۴۲ ریال

محل تامین اعتبار: اعتبارات جاری (غیرعمرانی) شرکت

مبلغ و نوع ضمانتنامه: ۴۲۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال مطابق آیین نامه تضمین معاملات دولتی.

آخرین مهلت دریافت اسناد مناقصه از سامانه ستاد ایران: ساعت ۱۹ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۱/۱۲.

آخرین مهلت بازگذاری پیشنهاد قیمت در سامانه: ساعت ۹ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۱/۲۳.

زمان بازگشایی اسناد مناقصه و پیشنهاد قیمت: ساعت ۱۰ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۱/۲۳.

شماره آگهی: ۱۲۶۲۲۶۶

شرکت شهرکهای صنعتی خراسان شمالی

خبر

۲۸۶ فعالیت عمرانی توسط گروه‌های جهادی خراسان شمالی انجام شد

مسئول بسیج سازندگی سپاه جوادالامنه خراسان شمالی گفت: ۲۸۶ فعالیت عمرانی و محرومیت زدایی با هزینه ۱۲۰ میلیارد ریال از ابتدای امسال تاکنون توسط گروه‌های جهادی در این استان انجام شد.

علی داریی اظهار داشت: اینک هزار و ۳۴۹ گروه جهادی در سامانه اطلس جهادی ثبت شده‌اند که از این تعداد هزار و ۳۴۹ گروه جهادی برادر و ۴۷۴ گروه جهادی خواهر هستند و بیشتر این گروه های جهادی جغرافیای محور و در سایر استان ها نیز فعالیت می کنند.

وی تصریح کرد: در این مدت؛ ۸۸ مورد ساخت مسکن محرومان، ۸۱ مورد تعمیر و مرمت، ۲۳ مورد تعمیر و ساخت مسجد، ۲۳ مورد آبرسانی و ۶۱ مورد ساخت سرویس بهداشتی توسط گروه های جهادی خراسان شمالی انجام شد.

مسئول بسیج سازندگی سپاه جوادالامنه خراسان شمالی افزود: بیشترین مورد تعمیر و ساخت مسکن محرومان در منطقه محروم راز و جیرگلان با ۶۵ مورد و ۲۰ مورد در شهرستان مانه و سملقان انجام شده است.

وی عنوان کرد: علاوه بر فعالیت های عمرانی در این مدت؛ ۱۲۰ هزار بسته میشتی، ۶۶۴ سری جهیزیه، ۲۵ هزار و ۶۲۱ بسته لوازم تحریر، ۹۲۳ مورد ذبح قربانی، آزادسازی ۳۳ زندانی و همچنین توزیع غذای گرم، سبد بهداشتی و دیگر موارد امدادی و خدماتی از ابتدای امسال تاکنون در مناطق محروم استان انجام شده است.

استان ۸۶۳ هزار نفری خراسان شمالی در شمال شرق کشور واقع است.

تکمیل کتابخانه‌های نیمه تمام خراسان شمالی ۱۹۵ میلیارد ریال اعتبار نیاز دارد

سرپرست کتابخانه‌های عمومی خراسان شمالی گفت: تکمیل ۱۱ کتابخانه نیمه تمام استان ۱۹۵ میلیارد ریال اعتبار نیاز دارد که پیشرفت فیزیکی هفت پروژه را ۱۰ تا ۶۰ درصد است.

زیربنای کتابخانه های عمومی این استان را ۲۵ هزار و ۲۸۳ متر مربع عنوان کرد و اظهار داشت: هم اینک ۷۶ باب کتابخانه عمومی در این استان فعال است.

وی افزود: ساخت کتابخانه عمومی روئین شهرستان اسفراین با زیربنای ۳۲۰ متر مربع در سال ۹۷ از محل تملک دارایی استان شروع شد که تاکنون ۱۰ درصد پیشرفت فیزیکی دارد که برای تکمیل آن بیش از ۱۹ میلیارد ریال اعتبار نیاز است.

سرپرست کتابخانه‌های عمومی خراسان شمالی گفت: پروژه کتابخانه عمومی شوقان شهرستان چابچم با زیربنای ۴۲۰ متر مربع ۴۰ درصد پیشرفت فیزیکی دارد و برای تکمیل این طرح که از محل اعتبارات شهرداری در دست ساخت است به بیش از ۱۷ میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال اعتبار نیاز دارد. آریان اظهار داشت: پروژه کتابخانه عمومی سنخواست شهرستان چابچم نیز با زیربنای ۴۲۰ متر مربع ۵۰ درصد پیشرفت فیزیکی دارد که برای تکمیل این پروژه مبلغ ۱۶ میلیارد ریال اعتبار مورد نیاز است.

وی افزود: کتابخانه عمومی یکه سعود شهرستان رازوجرگلان در مرحله مقدماتی است که توسط نهاد کتابخانه های عمومی به عنوان مجری آغاز شد و برای ساخت کامل این پروژه با زیربنای ۴۲۰ مترمربع مبلغ ۲۵ میلیارد ریال اعتبار مورد نیاز است. مدیرکل کتابخانه‌های عمومی خراسان شمالی گفت: پروژه آملی تاتار کتابخانه مرکزی شیروان با زیربنای ۵۵۰ متر مربع ۶۵ درصد پیشرفت فیزیکی دارد که از محل اعتبارات شهرداری و نهاد کتابخانه های عمومی ساخته شد و مبلغ ۳۰ میلیارد ریال برای تکمیل نیاز دارد.

آریان افزود: کتابخانه عمومی تیتکانلو شهرستان فاروج با زیربنای ۴۲۰ متر مربع ۱۸ درصد پیشرفت فیزیکی دارد که توسط نهاد کتابخانه‌های عمومی از محل اعتبارات توازن استانی در دست ساخت است و برای تکمیل ۱۹ میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال اعتبار نیاز دارد.

وی اظهار داشت: کتابخانه عمومی ایور شهرستان گرمه با زیربنای ۴۲۰ مترمربع و پیشرفت فیزیکی ۶۰ درصد به ۱۰ میلیارد ریال اعتبار برای تکمیل نیاز دارد. این پروژه توسط نهاد کتابخانه‌های عمومی و از محل اعتبارات نفت و گاز در دست ساخت است.

وی افزود: پروژه کتابخانه عمومی شهرآوا مانه و سملقان نیز با زیربنای ۱۲۰ مترمربع، در حال انجام مراحل مقدماتی است که از محل تملک استانی اجرا خواهد شد که برای تکمیل مبلغ هفت میلیارد ریال مورد نیاز است.

مدیرکل کتابخانه‌های عمومی خراسان شمالی گفت: برای ساخت کتابخانه های عمومی محمد آباد و کشانک مانه و سملقان هر کدام با زیربنای ۱۲۰ مترمربع ۱۴ میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال اعتبار مورد نیاز است.

آریان اظهار داشت: به علت نبود فضای اداری، اداره کل کتابخانه های عمومی استان هر ساله با مشکل مواجه بوده و تاکنون چندین بار جایگاهی در ساختمان های استیجاری داشته ایم که برای ساخت یک باب ساختمان با زیربنا ۶۰۰ مترمربع اعتباری بیش از ۳۶ میلیارد ریال مورد نیاز است. خراسان شمالی ۸۶۳ هزار نفر جمعیت دارد که ۴۴ درصد از این جمعیت در روستاها سکونت دارند.

معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار خراسان شمالی گفت: با توجه به خشکسالی‌ها و کاهش درآمد، خانوارهای استان هم اینک نیاز به دریافت تسهیلات دارند اما منابع بانک ها در این خصوص کافی نیست.

محمود قنبری روز دوشنبه در جلسه وینباری کارگاه امنیت غذایی که با حضور وزیر جهاد کشاورزی برگزار شد اظهار داشت: این استان هم اینک با خشکسالی شدید مواجه است که در سال های اخیر باعث کاهش تولید در بخش های مختلف کشاورزی و به خصوص دامپروری شده است که قشر تولید کننده با مشکلات کمبود نقدینگی مواجه هستند.

وی افزود: با وجود اینکه بیش از منابع بانک ها در این استان تسهیلات پرداخت می شود و حتی برخی از بانک ها در این خصوص جریمه نیز می شوند اما این وضعیت هم پاسخگوی نیاز درخواست ها متقاضیان نیست.

قنبری اظهار داشت: بارندگی در پاییز امسال در مقایسه با سال گذشته کاهش چشمگیری دارد که می طلبد به تولید کننده ها توجه ویژه ای داشته باشیم.

معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار خراسان شمالی در بخش دیگری از سخنانش با بیان اینکه موجودی کالاهای اساسی در این استان کافی نیست اظهار داشت: بخشیی زیادی از مردم این استان زیر پوشش نهاد های حمایتی هستند که درآمد بسیاری پایینی دارند که باید برای تامین کالاهای اساسی مورد حمایت قرار گیرند.

وی خواستار تغییر قیمت ها در خرید محصولات تضمینی نیز شد و افزود: در سال زراعی جاری تحویل گندم به بخش دولتی کاهش زیادی داشت که یکی از علت های این امر قیمت پایین گندم نسبت به جو بوده است.

قنبری با بیان اینکه کشاورزان در سال جاری بیش از ۲۰ هزار تن گندم تحویل داده بودند افزود: این در حالی است که در سالهای گذشته ۲۵۰ هزار تن نیز تحویل داده بودند.

بیش از سه هزار گشت بازرسی از سطح بازار

رییس سازمان جهاد کشاورزی خراسان شمالی گفت: از هفته آخر آذرماه سال جاری تاکنون سه هزار و ۱۳۰ مورد بازرسی انجام شده است که با احتساب بازرسی های مشترک با سایر دستگاه های مسول و مربوط و با مشارکت بسیج به بیش از هفت هزار مورد می رسید.

عبدالله یوسفی افزود: در این بازه زمانی ۳۷۸ پرونده تخلف نیز تشکیل و به دستگاه مربوطه ارسال شد.

وی اظهار داشت: با ابلاغ وزارتخانه مربوطه قرارگاه امنیت غذایی و به استان تشکیل شد که تاکنون در این خصوص ۳۰ جلسه نیز تشکیل و کارگاه هایی زیر مجموعه این قرار گاه ایجاد شده است.

وی در خصوص ذخایر نهاده های دامی نیز گفت: ۸۲ درصد کود مورد نیاز بخش کشاورزی در این استان تامین شده است و برای کشت بهاره نیز ذخیره وجود دارد که در این خصوص جای نگرانی وجود ندارد.

معاون استاندار:

ضرورت افزایش تسهیلات در استان



استان خراسان شمالی ۳۴۴ هزار هکتار اراضی

کشاورزی دارد که حدود ۳۰۰ هزار هکتار از این اراضی زیرکشت ۳۳ محصول زراعی و ۲۶ نوع محصول باغی قرار دارد و سالانه حدود ۱.۵ میلیون تن محصول زراعی و باغی در این استان برداشت می شود.حدود ۸۲ هزار بهره بردار بخش کشاورزی در استان خراسان شمالی محسوب می شوند که

با احتساب جمعیت تحت پوشش حدود ۲۰ درصد از جمعیت ۸۳۶ هزار نفری این استان در بخش کشاورزی اشتغال دارند که سهم این بخش در اشتغال استان حدود ۳۶.۵ درصد است.

در بیان دیگر معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار خراسان شمالی گفت: موجودی کالاهای اساسی و خوراک دام در خراسان شمالی کافی نیست.

محمود قنبری در نشست وینباری قرارگاه امنیت غذایی با حضور وزیر جهاد کشاورزی اظهار کرد:

برپایی نخستین جشنواره ملی ایده‌های اشتغال‌زا و کارآفرین در خراسان‌شمالی

مcs.gov.ir ثبت کنند، یا برای کسب اطلاعات

بیشتر با شماره‌های ۰۵۸۳۲۵۸۳۶۷ داخلی ۲۳۸ تماس بگیرند.

اربابی گفت: مهم‌ترین اهداف این جشنواره توسعه و ترویج فرهنگ اشتغال، کار آفرینی و نوآوری، شناسایی ایده‌های برتر اشتغال‌ زا، تشکیل بانک‌های اطلاعاتی ایده های برتر اشتغال زا و صاحبان ایده در سراسر کشور، توسعه و ترویج ایده پردازی، فراهم کردن زمینه حمایت از ایده های اشتغال زا، شناخت فرصت های شغلی در مناطق و کمک به ایجاد اشتغال پایدار کشور است.

برای جشنواره ملی ایده‌های اشتغالزا و کارآفرین از ۲۰م ماه ۱۴۰۰ فراخوان داده شده و این فرصت تا ۲۰ بهمن ماه ادامه دارد.



تا ۲۰ بهمن ماه ادامه دارد.

احیای پشم و بازگشت آن به زنجیره ارزش اقتصاد خراسان شمالی

معاون آموزش و کارآفرینی جهادانشگاهی خراسان شمالی از تدوین برنامه برای احیای پشم و بازگشت آن به زنجیره ارزش اقتصاد استان در راستای اجرای طرح ملی توسعه مشاغل خانگی خبرداد.

به گزارش اتفاقیه به نقل از روابط عمومی جهادانشگاهی خراسان شمالی، حسن خوش صفا، معاون آموزش و کارآفرینی جهادانشگاهی در این خصوص اظهارکرد: شرایط آب و هوایی در خراسان شمالی از جمله دلایلی است که موجب شده تا این استان در زمینه تولیدات کشاورزی، باغی، دام، طیور و آبیزی پروری و … به عنوان یکی از قطب های مهم به شمار آید که علاوه بر تامین نیازهای استانی، گوشه چشمی نیز به صادرات آن به دیگر مناطق کشور داشته باشد، این در حالی است که خراسان شمالی حتی می تواند در زمینه صادرات این محصولات به خارج کشور نیز دارای رتبه خوبی باشد.

وی ادامه داد: در میان صدها محصول تولیدی این استان باید نامی از پشمی که توسط دامداران و عشایر تولید می شود برده شود که در حال حاضر به علت بی توجهی به بازاربایی و استفاده از فناوری های نوین فراموش شده است.خوش صفا افزود: با وجود آنکه تولید گلیلم، قالی و قالیچه از مهمترین صنایع دستی زنان روستایی و عشایر خراسان شمالی به حساب می آید که برای تولید آن نیاز به پشم است، اما نبود صنایع تبدیلی برای تبدیل پشم به نخ از جمله مشکلاتی است که سبب شده تا پشم های تولیدی روی دست دامداران عشایر و روستایی مانده و در بیشتر موارد آن ها مجبور شوند تا این محصول خود را، رایگان به پشم چینیان بدهندوی یادآورشد: طبق گفته مسئولان جهادکشاورزی استان، خراسان شمالی کارخانه فراوری پشم ندارد و ۹۰ درصد پشم تولیدی به صورت خام به سایر استان‌ها صادر می شود.

خبر

همزمان با دهه فجر صورت می‌گیرد؛ افتتاح طرح‌های کمیته امداد در خراسان شمالی منجر به ایجاد بیش از سه هزار شغل

مدیرکل کمیته امداد امام خمینی(ره) خراسان شمالی گفت: همزمان با گرامیداشت دهه فجر سه هزار و ۱۴۲ نفر با افتتاح طرح های این نهاد شغلی ایجاد می‌شود که بیشترین آن در بخش کشاورزی و دامداری است.

مجید الهی راد روز دوشنبه در گفت و گو با خبرنگار ایرنا اظهار داشت: از این تعداد ۲ هزار و ۴۳۹ نفر از طریق منابع بانکی (تبصره ۱۶)، ۶۰۰ و ۶۰ نفر از محل صندوق امداد و ولایت و ۲۵ نفر نیز از طریق کارفرمایان کمک شده اند.

وی افزود: مجموع اعتبار هزینه شده برای این تعداد شغل ۱۵۲ میلیارد و ۵۰۰ میلیون تومان است.

افتتاح ۱۸۸ مسکن مددجویان زیر پوشش کمیته امداد

مدیرکل کمیته امداد امام خمینی(ره) خراسان شمالی گفت: همچنین همزمان با دهه فجر ۱۸۸ مسکن مددجویان زیر پوشش این نهاد افتتاح می شود.

الهی راد اظهار داشت: در مجموع ۳۳ واحد در شهرستان بجنود، ۵۴ واحد در راز و جیرگلان، ۳۹ واحد مانه و سملقان، ۲۷ واحد شیروان، ۲۰ واحد اسفراین و مابقی در سایر شهرستان های این استان افتتاح می شود.

وی با بیان اینکه هر واحد ۶۰ متر مربع زیربنا دارد گفت: به طور میانگین برای هریک ۲۰۰ میلیون تومان هزینه شده است.

اهدای ۴۳۷ سری جهیزیه به زوج های جوان

مدیرکل کمیته امداد امام خمینی(ره) خراسان شمالی گفت: همچنین ۴۳۷ سری جهیزیه به زوج های جوان زیر پوشش این نهاد اهدا می شود.

الهی راد با بیان اینکه از این تعداد ۴۳۷ مورد به صورت اقلام (فرش، جاروبرقی، یخچال و اجاق گاز) به ارزش هرسی ۲۰ میلیون تومان است گفت: ۱۰ زوج (ازدواج مجدد) به صورت نقدی برای هر یک زوج ۱۳ میلیون تومان اریز می‌شود.

استان خراسان شمالی با جمعیت بیش از ۸۶۳ هزار نفری حدود ۶۰ هزار و ۲۵۵ خانوار با جمعیتی در حدود ۱۱۲ هزار نفر زیر پوشش خدمات حمایتی کمیته امداد امام خمینی (ره) قرار دارند.

خراسان شمالی از نظر سرانه درآمد خانوار، در رده آخرین استانهای کشور قرار دارد.

۴۲۷ زوج جوان تحت حمایت کمیته امداد خراسان شمالی راهی خانه بخت شدند

مراسم اهدای ۴۳۷ سری جهیزیه به زوج های تحت حمایت کمیته امداد خراسان شمالی به مناسبت سالروز میلاد با سعادت حضرت زهرا (س) و روز زن با حضور حجت الاسلام و المسلمین نوری، نماینده ولی فقیه در استان، محمد رضا حسین نژاد، استاندار خراسان شمالی و سایر مسئولان ارشد استانی برگزار شد.۴۲۷ زوج جوان تحت حمایت کمیته امداد خراسان شمالی راهی خانه بخت شدند.

مجید الهی راد، مدیرکل کمیته امداد خراسان شمالی ، افزود: ارزش این جهیزیه‌ها به‌طور میانگین برای هر سری بیش از ۲۰ میلیون تومان است. الهی راد افزود: از ابتدای سال تا کنون هزار و ۵۷۰ سری جهیزیه به زوج های جوان اهدا شده و ۲۵۰ زوج دیگر نیز در نوبت هستند.

وی با بیان اینکه هم اکنون ۲۰ هزار و ۵۰۰ زن سرپرست خانوار با جمعیت بیش از ۷۵ هزار نفر تحت حمایت این نهاد قرار دارند افزود: اکنون بخش قابل توجهی از زنان تحت حمایت این نهاد نقش بسزایی در تولید و اشتغال دارند.

وی یاد آور شد: اکنون ۱۳ هزار و ۷۵۰ نفر از بانوان نیکوکار حامی فرزندان یتیم و نیازمند تحت حمایت این نهاد هستند.

نقویان: فقر، تبعیض و اختلاس شایسته این ملت نیست

ناصر نقویان کارشناس مسائل دینی گفت:فقر، تبعیض و آمارهای بسیار زیشت شایسته این ملت نیست؛ این همه اختلاس، سرقت و ناامنی شایسته این ملت نیست. کافی است یک هفته ستون حوادث روزنامه ها را بخوانید، وحشت می کنید که خدا من کجا دارم زندگی می کنم، روانشناس می گویند، ستون حوادث روزنامه ها را نخوانید چون خیلی خطرناک است. ولی واقعیت را نمی شود انکار کرد.

مدیرعامل منطقه آزاد چابهار بازداشت شد

مدیرعامل منطقه آزاد چابهار توسط پاسداران گننام امام زمان (عج) در سازمان اطلاعات سپاه سیستان و بلوچستان بازداشت شدبه گزارش روابط عمومی سازمان اطلاعات سپاه سیستان و بلوچستان؛ در پی گزارش های متعدد واصله از سوی سپهروندان سیستان وبلوچستان به ویژه مردم فهیم و بصیر جنوب استان، رسیدگی به پرونده شکایات وتخلفات احتمالی عبدالرحیم کردی؛مدیرعامل منطقه آزاد چابهار، به قید فوریت در دستور کار قرار گرفت.بر اساس این گزارش، پس از بررسی و کارشناسی از پرونده‌های موجود در سازمان منطقه آزاد چابهار، وجود برخی تخلفات عمده و کلان تشخیص داده شد که با دستور و ورود جدی دادستان جهادی و انتقالی دادرسی عمومی و انقلاب مرکز سیستان و بلوچستان، مدیرعامل منطقه آزاد چابهار احضار و هم اکنون در بازداشت موقت است. در پایان این گزارش آمده است: اخبار تکمیلی متعاقباً اعلام می‌شود.

تقویت و شکل دهی عضلات توسط حرکات سوپرست

پروفسور یادگار

مسئول کمیته فیتنس بانوان هیئت بدنسازی و

پروزش اندام خراسان شمالی

دارنده مدرک مربیگری فیتنس، بدنسازی و

مادگی جسمانی



یکی از مهمترین دلایلی که بعد از مدتی انجام تمرینات ورزشی دچار یکنواختی می شوید این است که مداوما حرکات تکراری انجام می دهید. هر زمان که فشار جدیدی روی بدنستان می آید، ماهیچه هایتان کمی آسیب می بینند. بعد طی زمان استراحت تان پس از انجام تمرینات، قدرت بیشتری میگیرند و برای انجام حرکاتی قدرتی تر آماده هستند. اما وقتی شما همان برنامهی همیشگی را دوباره تکرار می کنید، بدنتان به این فشار عادت می کند و دیگر دلیلی برای گرفتن قدرت بیشتر نمی بیند. این زمانی است که دیگر هیچ تغییری در قدرت، سرعت و سبک حرکات انجام نمی گیرد. برای مقابله با این مشکل، باید راه های تازه ای برای فشار آوردن روی بدن و عضلات تان پیدا کنید. یکی از بهترین این راهها استفاده از سوپرست ها است. سوپرست چیست؟ سوپرست تکنیکی عالی برای مقابله با یکنواختی در انجام تمرینات و انگیزه دادن و تشویق شما برای ادامه دادن به ورزش است. معمولا وقتی خودتان را مجبور می کنید که مدام حرکاتی تکراری را پشت

سرم هم هر روز انجام دهید، دیگر شور و انگیزی اولیه را از دست می دهید. با تغییر برنامه ورزشی تان، دوباره انگیزه قبلی را به دست خواهید آورد. همچنین سوپرست تکنیکی فوق العاده برای بزرگ کردن سبک ماهیچه هایتان نیز هست چون تولید هورمون های آنابولیک مثل تستوسترون را که باعث بزرگ شدن ماهیچه ها می شود را بالا می برد. به علاوه، مدت زمانی را که در باشگاه هستید را هم کاهش می دهید چون در آن واحد روی دو ماهیچه کار می کنید. مزیت دیگری که برای آنها که در خانه یا در راه ورزش می کنند این است که نیازی نیست وزنه های سنگین حمل کنند. می توانید با وزنه های سبک تر هم تمرینات را انجام داده و بدنتان را به این وضعیت عادت دهید. البته باید بگویم که اگر می خواهید قدرت بدنیتان را زیاد بالا ببرید، سوپرست راه زیاد مناسبی هم برای شما نیست. دلیلی کاملا واضح است. از آنجا که این تمرین با شدت بالا است، نمی توانید از وزنه های سنگین استفاده کنید در صورتی که سابقا استفاده می کردید. سوپرست های ترکیبی از آنجا که سوپرست ها نسبت به تمرینات معمولی حرکاتی سخت تر و طاقت فرساتر هستند، نباید هر بار که به باشگاه می روید این تمرینات را انجام دهید، چون خیلی زود متوجه خواهید شد که بیش از حد تمرین کرده اید. همچنین هنگام انجام تمرینات سوپرست، خوب است که روی دو ماهیچه ی مخالف هم تمرکز کرده و برای سایر قسمت های بدنتان همان

در خشکی دروازه بان برزیلی در سلهرست پارک؛ این گل از قبل تعیین شده بود؟!

همین موضوع طالب را به یکی از چهره های ویژه مارکت زمستانی لیگ برتر ایران تبدیل کرد؛ گمانه زنی ها در مورد تیم آینده کاپیتان نفت به اوج رسید اما منصوریان اعلام کرد که طالب فروشی نیست. رابطه عمیق نفتی ها با طالب و شخصیت محبوب او در نزد آبدانی ها باعث شده تا هیچ گاه اتیکت فروش روی این بازیکن برنایدند و این بار هم هواداران صنعت نفت خیلی زود با انتقاد از بی توجهی مسئولین خواستار بهتر شدن اوضاع برای جلب رضایت ستاره هایی چون ریکانی شدند.

طالب با وجود استوری پر سر و صدایش، بی صدا در خلوت خود به این نتیجه رسید که توان ترک نفت را ندارد. ریکانی به قدری محبوب و مقبول بود که چنین واکنش های احساسی اش که البته با توجه به شرایط عجیب نفت می توان آن را قابل توجه دانست، کدورتی بین او و هواداران به وجود نیامورد. البته برای خروج از این جو نیاز به یک حرکت ویژه بود؛ چیزی مثل گل دقیق پائانی، سوپر گل یا نجات دروازه و... از بین این ها طالب، تخصص خود را

انتخاب کرد؛ سوپر گل...

چپ پای قدرتمند نفتی ها روز گذشته در پشت محوطه جریمه حریف صاحب توپ شد و بی درنگ، گو این که از مدت ها قبل قرار بود این کار را در این لحظه انجام دهد، بدون دورخیز و حرکت با شوتی سرکش به سبک ریوالدوی برزیلی به توپ ضربه زد؛ توپ زوزه کشان مسیر را در چند ثانیه طی و به زیباترین شکل ممکن به گل تبدیل شد؛ گلی که سه امتیاز بازی را بصرای نفت در اصفهان به ارمغان آورد. این گل بعضی بود که در گلوئی طالب گیر کرده بود و این بازیکن در ادامه عاشقانه های تا پای جانش برای نفت، یک بار دیگر نشان داد که هنوز فوتبال امروزی ستاره های وفاداری هستند که می توانند تعیین کننده باشند. همین گل رابطه کاپیتان با هواداران را یک مرحله دیگر ارتقا داد؛ قطعا طالب این روزها در آبدان کم از ریوالدو برای هواداران برزیل ایران ندارد؛ چپ پای که زمانی از همین شوت ها برای بارسا، میلان و تیم ملی کشورش می زد و هیچ گلری توان مهارش را نداشت.

مهاجم نفتی ها در هیاهوی حواشی مربوط به جدایی اش از این تیم با یک سوپر گل سه امتیازی کار خود در نیم فصل دوم را شروع کرد.

طالب ریکانی با بیش از صد بازی برای صنعت نفت یکی از باسابقه ترین های این تیم به حساب می آید و از محبوبیت بالایی در نزد هواداران آبدانی برخوردار است. شماره ۱۰ محبوب آبدانی ها که سال گذشته مورد توجه استقلال قرار داشت مانند در آبدان را به این پیشنهاد و سوسه کننده ترجیح داد تا به محبوبیتش افزوده شود.

طالب در این فصل با وجود همه مشکلات نفت بازهم در قامت کاپیتان در کنار هم تیمی هایش حضور داشت اما استوری اینستاگرامی او در پایان نیم فصل اول بار دیگر شایعات جدایی او را قوت بخشید. او با اشاره به حضورش در تیم صنعت نفت از سال ۱۳۷۸ که عضو تیم نوجوانان این تیم بود، تصاویری را از روزهای تلخ و شیرین با تیم زردپوش آبدانی منتشر کرده و نوشت که دوران حضورش در این تیم سال ۱۴۰۰ به پایان رسیده است.



تمرینات قبلی را انجام دهید. خوب است که روی هر دو ماهیچه ی انتخابی ۲ تا ۴ هفته کار کنید و بعد روی دو ماهیچه ی دیگر تمرکز کنید. بعد که روی همه ی ماهیچه هایی را که می خواستید با این تکنیک کار کردید، چند هفته استراحت بدهید و برای ۲ تا ۴ هفته همان تمرینات عادی را انجام دهید. این باعث می شود که ماهیچه ها با استراحت قدرت دوبارهای بگیرند. در طی انجام تمرینات، دو تمرین را پشت سر هم بدون وقفه انجام دهید و بعد از اتمام آن ۶۰ تا ۹۰ ثانیه استراحت کنید. الگوی تمرین برای بازوها با ۵ تا ۱۰ دقیقه گرم کردن خود با شدتی ملایم شروع کنید تا خون به ماهیچه هایتان برسد. بعد وزنه ای را که سبک تر از وزنه ی همیشگی تان است برداشته و سوپرست های زیر را انجام دهید و بین هر ست ۹۰ ثانیه استراحت داشته باشید.

کرلینگ عضلات دو سر بازو با یک بک عضلات سه سر بازو : برای کرلینگ عضلات دو سر، آرنج ها را نزدیک بدن نگه داشته و وزنه را تا شانه ها کرل کنید. به خاطر داشته باشید که بدن حتما باید صاف باشد. برای بالا بردن وزنه از نیروی حرکتی استفاده نکنید. برای یک بک عضلات سه سر بازو خم شده و پشتتان را صاف نگاه

دارید. دست ها را پشتتان دراز کنید، آرنج هایتان نزدیک پهلوهایتان باشد. لحظه ای سر حرکت مکث کنید و بعد به حالت اولیه برگردید. کرلینگ چکنی و حرکات کششی بالای سر کرلینگ چکنی را مثل کرلینگ عضلات دو سر بازو انجام دهید. فقط مچتان را بچرخانید به صورتی که کف دست ها به سمت داخل باشند. برای حرکات کششی بالای سر، می توانید از دمبل یا هالتر استفاده کرده، آن را بالای سر ببرید. بعد از اینکه وزنه را در بالای سرتان تثبیت کردید، آرنج ها را خم کرده و وزنه را پشت سرتان تا پشتتان پایین بیاورید تا آنجا که می توانید پایین ببرید و بعد آن را سر جای اولیه خود در بالای سرتان بیاورید.

نکات آخر... مثل سایر تمرینات، برای انجام تمرینات سوپرست نیز باید توجه کنید که حرکات در همه ی اعضاء بدن به درستی انجام گیرند تا نهایت استفاده را از انجام تمرین ببرید. از اینکه باید از وزنه های سبک تر استفاده کنید، اصلا مایوس نشوید این برای ماهیچه هایتان لازم است. سرعت را با آنچه که در تواتان است تنظیم کنید. خود را با افراد دیگر مقایسه نکنید. ممکن است سرعت شما کمتر باشد، اما شاید نتیجه بهتری برای شما داشته باشد.

خبر

خانواده والیبالی خراسان شمالی در خانه به سوگ نشست



پس از درگذشت پیشکسوت مطرح والیبالی خراسان شمالی خانواده والیبالی استان برای ادای احترام به آن مرحوم در خانه والیبالی مرکز استان به سوگ نشست. فرهاد قلی زاده رئیس هیئت والیبالی خراسان شمالی در گفتگو با خبرنگار ما گفت: روز گذشته مراسمی برای ادای احترام و وداع با پیکر حسین قره اوغلائی در خانه والیبالی استان واقع در مجموعه ورزشی علیدخت بجنورد برگزار شد.

حسین قره اوغلائی از بازیکنان و مربیان پیشکسوت و به نام خراسان بزرگ بود که همواره در سراسر کشور از وی به نام پدر والیبالی خراسان شمالی یاد می شد.

+++++

تاخیر در برگزاری کورس سوارکاری گنبد برای نماینده خراسان شمالی خوشایند بود

روز دوم هفته سیزدهم کورس گنبدکاووس که به سبب شرایط نامساعد جوی با یک روز تاخیر برگزار شد برای نماینده خراسان شمالی خوشایند بود و قهرمانی این اسب را رقم زد.

به گزارش خبرنگار ما در پایان روز دوم هفته سیزدهم کورس گنبدکاووس نیمه اونق سوار بر اسب « ام آی اس» قهرمان مسافت ۱۲۰۰ متر کورس پاییزه شد که مالکیت آن را حسین ابراهیمی عهده دار است.

همچنین در دیگر رقابت ها، پیمان قلم عطا با «آدیباک» یونس اروکلی با «کاسین هج» رامین قهرمانی با «فوکوس» سراج الدین اندورا با «اوسین بلت» ستار مهرانی با «سالار بندر» و آرمین آق آتابای با «کارابای» برترین های دوره های اول تا هفتم شدند.

به برترین های این هفته در مجموع ۳۹۴ میلیون تومان جایزه نقدی اهدا شد.

علائم بیماری کرونا



توصیه های مهم برای استفاده صحیح از ماسک

انجام بدیم



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 زودهنگام باشید.