



امام جمعه بجنورد:

شهدای حرم رضوی جانشان را در راه جهاد تبیین تقدیم نظام کردند

اخبار

استاندار خراسان شمالی: دستگاه‌ها موظف به هدف‌گذاری برای حمایت از هنرمندان هستند

معاون اقتصادی استاندار خراسان شمالی: نظارت بر بازار در خراسان شمالی ضعیف است

ورزش

وحید شقاقی شهری: شکاف طبقاتی در مرز هشدار!

اقتصاد

حضور ۹ تیم در رقابت‌های جام رمضان والیبالی خراسان شمالی



آبوبات یکی از قدیمی ترین سوغات منحصر به فرد بجنورد است

امام خمینی (ره)
تأمین مسکن یکی از مظاهر عدل الهی است.

مقام معظم رهبری (مدظله العالی)
بنیاد مسکن یکی از برکات مستمر و صدقات جاری امام راحل (ره) است.

۲۱ الی ۳۱ فروردین

دهه حساب ۱۰۰ امام (ره)

و سالروز تشکیل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی

گرامی باد.

روابط عمومی بنیاد مسکن انقلاب اسلامی خراسان شمالی

آگهی مناقصه عمومی (نوبت دوم)

فرماندهی انتظامی استان خراسان شمالی - معاونت مهندسی در نظر دارد به منظور احداث پروژه کلانتری ۱۴ بجنورد با مشخصات و شرایط زیر، نسبت به برگزاری تشریفات قانونی مناقصه اقدام نماید.

الف) مشخصات فنی پروژه:

ردیف	عنوان پروژه	محل اجرای پروژه	نوع ساختمان	تعداد	واحد	نوع سازه	سرمایش و گرمایش	برآورد کل (ریال)	مبلغ ضمانتنامه شرکت در مناقصه (ریال)
۱	خراسان شمالی، بجنورد، بلوار پیامبر اعظم، سایت اداری	کلانتری ۱۴ بجنورد	ساختمان اصلی	۵۲۷	مترمربع	بتنی	پکیج و رادیاتور - کولر آبی	۹۸/۷۲۱/۶۳۷/۱۹۰	۴/۹۳۶/۰۸۱/۸۶۰
۲	کلانتری ۱۴ بجنورد	کلانتری ۱۴ بجنورد	دربانی	۱۵	مترمربع	بتنی	پکیج و رادیاتور - کولر آبی		
۳	کلانتری ۱۴ بجنورد	کلانتری ۱۴ بجنورد	محوطه	۱۴۸۰	مترمربع	آسفالت			
۴	کلانتری ۱۴ بجنورد	کلانتری ۱۴ بجنورد	پارکینگ	۶۰	مترمربع	فلزی			
۵	کلانتری ۱۴ بجنورد	کلانتری ۱۴ بجنورد	دیوار با درب و راهبند	۱۷۲	مترطول	دورونما			

ب) محل تأمین اعتبار: از محل اعتبارات تملک دارایی‌های سرمایه ای ف. انتظامی ج. ۱۱. و از محل اسناد خزانه اسلامی طبق قانون بودجه سال ۱۴۰۰ می باشد. مبلغ معادل ۱۵٪ به ازای هر سال تاخیر در پرداخت طلب پیمانکاران تا زمان سررسید اسناد خزانه اسلامی به صورت روز شمار به مبلغ بدهی مسجل، اضافه شده و قسمتی از اعتبار نیز نقد می باشد.

ج) فقط ضمانتنامه معتبر بانکی با اعتبار سه ماهه مورد قبول است.

د) پیمان به صورت اجرای کارهای ساختمانی به صورت سرجمع (بخشنامه ۹۶/۱۲۹۹۱۸۸ مورخ ۱۳۹۶/۰۵/۰۴) و براساس فهرست بهای پایه ابنیه، مکانیکی و برقی سال ۱۴۰۱ و احتساب کلیه ضرایب متعلقه به فهرست بهاء است.

ر) کسورات مطابق ضوابط و ابلاغیه‌های مورد عمل در طرح‌های عمرانی (تملك دارایی‌های سرمایه ای ف. انتظامی ج. ۱۱.) پرداخت خواهد شد و ارایه مفاد حساب تابع ضوابط مراجع مربوط خواهد بود.

ن) پیش پرداخت برابر آئین نامه تضمین معاملات دولتی به شماره ۱۲۳۴۰۲/ت/۵۰۶۵۹ مورخ ۱۳۹۴/۰۹/۲۲ پرداخت می گردد. (با توجه به تأمین اعتبار از محل اسناد خزانه اسلامی، در صورت امکان واگذاری پیش پرداخت، ۱۵٪ الی ۲۵٪ برابر تشخیص و نظر کارفرما به پیمانکار تعلق می گیرد.)

ی) کارفرما در رد یا قبول تمامی و یا هر یک از پیشنهادات، مختار است.

و) مهلت ارزیابی شرکت‌ها و دریافت اسناد مناقصه پروژه فوق: از تاریخ ۱۴۰۱/۰۱/۲۲ لغایت پایان وقت اداری ۱۴۰۱/۰۱/۲۵
و مهلت تحویل پاکات پیشنهاد قیمت: از تاریخ ۱۴۰۱/۰۱/۲۷ لغایت پایان وقت اداری ۱۴۰۱/۰۲/۰۵ می باشد.

ز) بر اساس ضوابط ابلاغی ستاد کل نیروهای مسلح رعایت سقف قرارداد ۱۰٪ (پلوس و مینوس) نسبت به برآورد در پیشنهاد قیمت الزامی می باشد. لذا از تمامی پیمانکاران دارای گواهی صلاحیت پیمانکاری معتبر صادره از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور که در سامانه ساجات WWW.SAJAT.IR و ساجار WWW.SAJAR.IR قابل رویت بوده و دارای حداقل رتبه پنج در رشته ابنیه (دارای ظرفیت مجاز و آزاد برای شرکت در مناقصه متناسب با برآورد کل پروژه) می باشند دارای گواهی صلاحیت ایمنی صادره از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی (HSE)، دعوت می گردد از تاریخ انتشار آگهی نوبت اول (۱۴۰۱/۰۱/۲۲) روزنامه اطلاعات با به همراه داشتن فتوکپی برابر برای رتبه بندی شرکت (تأییدیه صلاحیت پیمانکاری سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور) گواهی مالیات بر ارزش افزوده صورت‌های مالی حسابرسی شده سال ۹۹ منتهی به سال ۱۴۰۰ (برای پروژه‌ها با برآورد بیش از ۱۰ برابر سقف معاملات عمده دولتی - در سال جاری مبالغ بیش از شش میلیارد و پانصد میلیون تومان) و یک جلد رزومه کاری پنج سال اخیر شرکت، جهت اعلام آمادگی و دریافت اسناد ارزیابی توان اجرایی کار توسط دستگاه مناقصه گزار، به آدرس: خراسان شمالی - بجنورد - بلوار پیامبر اعظم - سایت اداری کلانتری مستوفی - ستاد فرماندهی انتظامی استان - معاونت مهندسی با شماره تماس ۰۵۸-۲۱۸۲۱۲۰۰ مراجعه نمایند.

هزینه درج هر دو نوبت آگهی به همراه تشریفات برگزاری مناقصه (از قبیل برآورد ریالی، تکثیر نقشه‌ها و...) به عهده برنده مناقصه می باشد.

معاونت مهندسی فرماندهی خراسان شمالی

حامیان ایتم در خراسان شمالی پارسال حدود ۶۳ میلیارد تومان کمک کردند

مدیرکل کمیته امداد امام خمینی(ره) خراسان شمالی گفت: حامیان ایتم استان پارسال ۶۲ میلیارد و ۷۰۰ میلیون تومان کمک کردند که نسبت به سال ۱۳۹۹، ۶۹ درصد افزایش دارد.

مجید الهی راد اظهار داشت: در مجموع ۵۷ میلیارد و ۴۰۰ میلیون تومان برای کمک به ایتم استان هدف گذاری شده بود که ۱۰۹ درصد آن محقق شد. وی افزود: حامیان خیراندیش سال ۱۳۹۹ نیز ۳۷ میلیارد تومان در قالب طرح اکرام و محبتین به ایتم و فرزندان نیازمند زیر حمایت این نهاد کمک کردند. وی گفت: هم اکنون ۶ هزار و ۶۱۱ نفر ایتم استان زیر پوشش این نهاد هستند که از این تعداد سه هزار و ۲۸۲ تنیم و سه هزار و ۳۳۹ نفر فرزند محبتین هستند. مدیرکل کمیته امداد امام خمینی(ره) خراسان شمالی گفت: هم اکنون ۳۷ هزار و ۵۹۳ نفر حامی این ایتم هستند که از این تعداد ۶ هزار و ۹۶۶ نفر در طرح هایی از جمله ایران مهریان و هرکامند یک حامی امسال جذب شدند.

الهی راد گفت: بیشترین نیاز ایتم معیشت، تحصیل و مسکن است که در این زمینه باید خیران نگاه ویژه‌ای به این گروه از افراد داشته باشند. 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) دارد. خراسان شمالی از نظر سرانه درآمد خانوار، در رده آخرین استانهای کشور قرار دارد

روزانه تا ۵۰۰ تن میوه و تره با در میدان بار بجنورد توزیع می شود

رییس اتحادیه میوه و تره بار بجنورد گفت: روزانه تا ۵۰۰ تن انواع میوه و صیفی‌جات در این شهر توزیع می‌شود و مشکلی در تامین تره بار وجود ندارد. امید فیروزه اظهار داشت: پس از تعطیلات نوروز بویژه در روزهای اخیر میزان بار وارد شده به این شهر به طور چشمگیری افزایش یافته و قیمت ها به طور چشمگیر کاهش یافته و غرفه داران به ضرر محصولات را عرضه می کنند.

وی افزود: قیمت گوجه فرنگی به ازای هر کیلوگرم به حدود ۳۰ هزار تومان رسید اما اکنون به ۱۰ هزار تا ۱۳ هزار تومان کاهش یافته است، قیمت این محصول تا ۲ هفته دیگر که گوجه فرنگی جیرفت وارد بازار می شود بیش از این میزان کاهش خواهد یافت. وی با بیان اینکه قیمت میوه در بازار رو به کاهش است گفت: در روزهای اخیر روزانه ۱۰۰ تا ۱۵۰ تن هندوانه، ۵۰ تن گوجه فرنگی و ۴۰ تن سیب زمینی وارد میدان بار بجنورد و توزیع می شود.

رییس اتحادیه میوه و تره بار بجنورد افزود: قیمت برخی میوه ها از جمله سیب و پرتقال در روزهای اخیر ۳۰ درصد کاهش یافته است.

از ۷۶ نوع محصول تولیدی بخش کشاورزی استان خراسان شمالی ۲۹ گونه تا باغی است که حجم سالانه تولید آن به تا حدود ۳۰۰ هزار تن می رسد که امسال تولیدات محصول باغی استان با ۵۰ هزار تن کاهش مواجه است.

هر ساله بین یک میلیون و ۳۰۰ تا ۱۵ میلیون تن انواع محصول در استان خراسان شمالی تولید می‌شد که در سال زراعی ۱۳۹۸ ۷۱۷ هزار تن انواع محصول زراعی در استان تولید شده بود که خسارت های این بخش از ناحیه بارش باران، سیل و تگرگ و سرما باعث کاهش این میزان خواهد شد که هم اکنون در حال برآورد است.

سهم خراسان شمالی ۶ دهم درصد از تولید ناخالص داخلی تمامی بخش های اقتصادی کشور است که سهم بخش کشاورزی این استان ۱.۱ درصد از تولید ناخالص بخش کشاورزی است.

خواص استفاده از لیموترش برای روزه داران

لیموترش دارای خواص فراوانی است که در ماه رمضان تاثیر زیادی بر بدن خواهد گذاشت. به گزارش اقتصاد آنلاین به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان، لیموترش از جمله مرکباتی است که خواص بی شمار دارد. خاصیت این میوه برای سلامتی بر کسی پوشیده نیست. میزان ویتامین سی موجود در این میوه، سیستم ایمنی بدن را قوی می کند.

ماه رمضان و سردردهای رایج

با میانگین ۱۵ ساعت گرسنگی، سردرد شدید به مدت یک هفته تا ۱۰ روزه، به ویژه در طول روند سازگاری بدن با روزه داری در تمام طول ماه مبارک رمضان، قابل مشاهده است. به دلیل کم آبی، مشکلات سلامتی مانند میگرن، زندگی اجتماعی را محدود می کند. در این مرحله روزه داران به مسکن‌های درد جایگزین متوسل می‌شوند که ضروری به روزه نمی‌زنند و آن را باطل نمی‌کند. لیمو یکی از این مسکن‌های طبیعی است. شما با استفاده از لیمو و به روش طبیعی و بدون افطار از شسر سردرد خلاص می‌شوید.

تاثیر مالدین لیمو بر روی گردن

آب لیمو می‌تواند سردردهای ناشی از کم آبی بدن را تسکین دهد. آب لیمو علاوه بر مبارزه با سردرد، به هضم غذا کمک می‌کند؛ اما مصرف آب لیمو در حالت ناشتا امکان پذیر نیست. با این حال، لیمو می‌تواند در تسکین سردرد به کمک شما بیاید. به لطف خواص آروماترابی، لیمو برای استفاده خارجی نیز برای سردرد مفید است. یک تکه لیمو را در دست خود بمالید تا خمیر شود و آن را روی صورت و پیشانی خود بمالید. در مدت کوتاهی هم احساس تسکین درد پیدا می‌کنید.

نماینده ولی فقیه در خراسان شمالی و امام جمعه بجنورد گفت: شهدای حرم رضوی جانشان را در راه جهاد تبیین و روشنگری و ترویج دین تقدیم نظام کردند.

حجت الاسلام رضا نوری روز یکشنبه در مراسم گرامیداشت شهیدان اصلائی و دارایی در حوزه علمیه امام صادق(ع) بجنورد اظهارداشت: علت عصبانیت دشمنان از روحانیان شهید جهادی حمله ترویستی حرم مطهر رضوی این بود که این شهدا با فتنه دشمن در حاشیه شهر مقابله می کردند. وی تصریح کرد: این شهدای گرانقدر مقابل نقشه های دشمن قرار گرفتند و برنامه های آنان را خنثی کردند از این رو هدف کینه دشمن هم قرار گرفتند و به شهادت رسیدند.

حجت الاسلام نوری افزود: شهید مطهری، شهید ثانی و شهید اول از جمله شهدایی بودند که در راه روشنگری و ترویج دین به شهادت رسیدند و این دو شهید نیز در حرم مطهر رضوی به خاطر اندیشه، افکار و نگاه ولایی به شهادت رسیدند.

وی با بیان اینکه مسلمان و مومن دارای اصولی است و همواره از این اصول تخطی نمی کنند، گفت: مومن و مسلمان اهل حق است و برای دعوت

امام جمعه بجنورد:

شهدای حرم رضوی جانشان را در راه جهاد تبیین تقدیم نظام کردند



دیگران در این راه مبارزه و تلاش می کنند که این خصوصیت از شاخصه های مکتب مولای متقیان است.امام جمعه بجنورد عنوان کرد: مسلمان واقعی به مکتب امام سجاد (ع) پیوند خورده است و برای رسیدن به کمال از مجموعه بزرگ راهنمای بشری این امام همام (صحیفه سجادیه) استفاده می‌کنند و همواره در این مکاتب الهی بر مردمداری و مبارزه با خشونت تاکید شده است.

آبنبات یکی از قدیمی ترین سوغات منحصر به فرد بجنورد است



قدیم ابیشان گفتند: میزان تولید آبنبات در سال های قبل بسیار بیشتر نسبت به حال حاضر بوده ، در حال حاضر گرانی مواد اولیه شکر و افزودنی های مجاز که در تهیه آبنبات با طعم های مختلفی کمک می کند باعث شده تولید کننده دچار محدودیت در تولید شوند، اما با این وجود با

توکل به خدا و امید به رفع مشکلات اقتصادی راه را ادامه می دهند و هر روز صبح در کارگاه خود حضور دارند تا هم مدیریت کار را برعهده بگیرد و هم در صورت نیاز در زمینه تولید کمک حال سایر نیروها باشند.

در پایان قدرت الله شادکامی با ابراز امیدواری

دیم کاران خراسان شمالی انگیزه ای برای مبارزه با آفات در مزارع ندارند



این مقام مسئول تصریح کرد: اگر روند ادامه یابد و مدیریت در مزارع دیم انجام نشود، این مزارع تبدیل به مزارع کم بازده و زمین های بایر خواهد شد که فرصت برای فعالیت سن گندم بیشتر نیز خواهد شد.

مدیریت در حال انجام است. مدیر حفظ نباتات سازمان جهاد کشاورزی خراسان شمالی تاکید کرد: برای جلوگیری از بروز خسارت باید امر مبارزه با این آفت در زمان سن مادر صورت گیرد تا از جلوی تکثیر آن گرفته شود.

وی تصریح کرد: پوره سن مادری عوارض کمتری دارد و کنترل آن مانع رشد جمعیت خواهد شد. رضایی در ارتباط سا اعتبارات لازم جهت مبارزه با آفات در استان گفت: ۷.۵ میلیارد تومان اعتبار برای مبارزه با آفاتی همچون سسن گندم، مبارزه با ملخ و علف های هرز نیاز است که اعتبار مصوب ۳.۲ میلیارد تومان است.

وی افزود: اما تاکنون رقم یک میلیارد تومان داده شده که ۳۰۰ میلیون تومان از این رقم در سال گذشته استفاده شده است.

این مقام مسئول خاطرنشان کرد: باید به این نکته نیز توجه داشت که قیمت سم طی امسال نسبت به سال گذشته رشد ۳۰ تا ۴۰ داشته است.

وی تاکید کرد: زمانیکه اعتبار به اندازه کافی وجود داشته باشد امر مبارزه نیز به خوبی انجام خواهد شد که متأسفانه امسال شرایط اعتباری نیز برای مبارزه به موقع با آفات در استان وجود ندارد.

استاندار خراسان شمالی: دستگاه‌ها موظف به هدف گذاری برای حمایت از هنر مندان هستند



استاندار خراسان شمالی با اشاره به لزوم استفاده از هنر در حل آسیب‌های اجتماعی، گفت: مسئولان باید برای توسعه هنر و حمایت از هنرمندان هدف‌گذاری داشته باشند.

محمدرضا حسین‌نژاد در دیدار با هنرمندان خراسان شمالی که در حوزه هنری استان برگزار شد، اظهار کرد: وقتی صحبت از توسعه متوازن می‌شود تمامی تشکیلات کشور باید در آن نقش ایفا کنند. استاندار خراسان شمالی ادامه داد: عدم تسلط به شرح وظایف باعث شده مطالباتی به وجود بیاید؛ این مطالبات باعث عدم رضایت اقسشار مختلف از جمله هنرمندان شده است.

وی با تاکید بر اینکه نباید تک‌بعدی به حل مضلات جامعه نگاه کنیم، افزود: در یک اجتماع ناگزیر مشکلات اجتماعی به وجود می‌آید اما نه تنها اقتصاد و نه صرفاً هنر نسخه نجات‌بخش آسیب‌ها نیستند. حسین‌نژاد با اشاره به درآمیخته بودن هنر و زندگی مردم گفت: باید تمامی بخش‌ها به‌صورت زنجیروار به یکدیگر متصل شوند.

حسین‌نژاد ادامه داد: اگر یک مدیر تصور کند می‌تواند شهری را صرفاً با پول و ساختمان توسعه دهد، اشتباه می‌کند لذا باید از تمامی ظرفیت‌ها ازجمله هنر استفاده کرد.

استاندار خراسان شمالی با تاکید بر این که نباید نقش مردم را در زمینه هنر نادیده گرفت، گفت: مخاطب مردم هستند لذا باید با افزایش خلاقیت ارتباط هنرمندان با مردم افزوده شود.

وی افزود: در این بین استانداری قطعاً به دستگاه‌ها تاکید دارد تا از هنر غفلت نشود و برای همه برنامه‌ها هنر مورد استفاده قرار بگیرد.

حسین‌نژاد در انتها گفت: مسئولان باید برای توسعه هنر و حمایت از هنرمندان هدف‌گذاری داشته باشند زیرا نباید به‌هیچ‌عنوان از هنر غافل شد.

عضو شورای شهر بجنورد:

دیوار پارک آفرینش تخریب می‌شود
عضو شورای شهر بجنورد گفت: به استاد ماده یک و دو فصل اول قانون توزیع عادلانه آب، دیوار احداثی بر روی دهانه پل پارک آفرینش که بخشی از مقدمات اجرای پارک بانوان بود، باید تخریب شود.

یوسف مغوری با اینکه از ابتدا مخالف طرح تبدیل پارک آفرینش به پارک بانوان بوده است، اظهار داشت: به استاد ماده یک و دو فصل اول قانون توزیع عادلانه آب، دیوار احداثی بر روی دهانه پل پارک آفرینش که بخشی از مقدمات اجرای پارک بانوان بود، باید تخریب شود. رئیس کمیسیون برنامه و بودجه شورای اسلامی شهر بجنورد با اشاره به جلوگیری از احداث دیوار بر روی پل قسمت انتهایی پارک، تصریح کرد: با این اقدام کلیت طرح زیر سوال خواهد رفت.

وی با تاکید بر پاسخگویی شهردار و تمامی عوامل حاطی خاطر نشان کرد: طرح‌های غیر کارشناسی و متعاقب آن برخی تعصبات غیرمنطقی علاوه بر تضعیف جایگاه مدیریت شهری هزینه‌های سنگینی را بر نظام تحمیل می‌کند.

مغوری با اشاره به دیگر طرح‌های غیر کارشناسی، گفت: استخر روباز بانوان در پارک بش قارداش نیز دیگر نمونه این تصمیمات است.

عضو شورای شهر بجنورد ضمن تاکید بر اینکه پیش از اجرای هر طرحی باید پیوست‌های فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی آن بررسی شود، تصریح کرد: چرا برخی مسئولان نسبت به بیت‌المال دل نمی‌سوزانند؟ وی افزود: تأسف بار تر از این دو طرح، احداث ایستگاه میانی زیله در ورودی کشتزارگاه بوده که در مراحل پایانی کار است؛ اما شاهد آن هستیم امروز در کارگروه امور زیربنایی با بهره برداری آن مخالفت شده است. مغروری در انتها گفت: برخی از مسئولین به جای شواف تبلیغاتی و جوسازی رسانه‌ای، علمی تر، اصولی‌تر و با سواس بیشتری طرح‌ها و پروژه‌ها را اجرا کنند. مهر

معاون اقتصادی استاندار خراسان شمالی:

نظارت بر بازار در خراسان شمالی ضعیف است

معاون اقتصادی استاندار خراسان شمالی گفت: نظارت بر بازار استان دارای ضعف هایی است لذا دستگاه های اجرایی متولی باید افزایش نظارت را در دستور کار خود قرار دهند.

محمود قنبری در کارگروه تنظیم بازار خراسان شمالی که در محل استانداری برگزار شد، اظهار کرد: در نظارت‌ها و بازرسی‌ها ضعف‌هایی وجود دارد. معاون اقتصادی استاندار خراسان شمالی گفت: با اتخاذ تدابیر لازم از سوی دستگاه‌های اجرایی متولی افزایش نظارت و بازرسی‌ها باید پیش از گذشته باشد.

وی افزود: کمیته‌ای با محوریت اداره کل تعزیرات جهت برخورد با گران‌فروشی، اختکار، برسی و ریشه یابی این موضوع شکل گیرد. قنبری تصریح کرد: جلسه ستاد تنظیم بازار جزو مهمترین جلسات استان قلمداد می‌شود که با اراده جمعی باید هر چه جدی‌تر در جهت حل مضلات گام بردارد.

مدیرعامل ایران خودرو: موافق واردات خودرو هستیم

خطبی مدیرعامل ایران خودرو در مورد واردات خودرو گفت: در مورد واردات خودرو نیز مباحثی مطرح می‌شود که مافیا اجازه نمی‌دهد و من در همین جا به عنوان مدیرعامل ایران خودرو تاکید می‌کنم که گروه صنعتی ایران خودرو و بنده به عنوان مدیرعامل این شرکت خودروساز هیچ گونه مخالفتی با واردات خودرو نداریم. ما هم موافق واردات خودرو هستیم و هم موافق رقابت هستیم، بنابراین اگر مشکلاتی وجود دارد در رابطه با واردات مقصر را ایران خودرو یا سایپا ندانند. به نقل از فارس؛ وی در پاسخ به سوال دیگری مبنی بر اینکه آیا برای اسمال نیز افزایش قیمت خودرو پیش‌بینی شده و ممکن است در سال جاری نیز با افزایش قیمت کارخانه‌های خودرو مواجه شویم، بیان داشت: افزایش قیمت خودرو اصلا به خودروساز بستگی ندارد و به عارت ساده افزایش قیمت دست خودروساز نیست. کمیته خودرو و ستاد تنظیم بازار در رابطه با قیمت یا افزایش قیمت خودرو تصمیم‌گیری می‌کنند و فعلا برنامه‌ای برای افزایش قیمت خودرو نیست، اما با توجه به تورم باید در این مورد صحبت شود که هنوز صحبتی درباره آن نشده است. مدیرعامل ایران خودرو در پاسخ به این که به چه دلیل دو خودروساز بزرگ کشور از جمله ایران خودرو از کاهش قیمت خودرو توسط خودروسازان چینی فعال در ایران جلوگیری کرده است، گفت: این موضوع صحت ندارد، متأسفانه مشکل ما تحلیل و گمانه‌زنی است که در قالب خبر آن را انتشار می‌دهیم.

۷ میلیارد دلار در راه است

ایرنا: یک مقام بلندپایه منطقه‌ای، فردا سه شنبه به تهران سفر خواهد کرد که یکی از اهداف این سفر، نهایی کردن سازوکار آزادسازی ۷ میلیارد دلار از ارزهای مسدودی ایران است.

رشد قیمت جهانی گندم با سرعت عجیب

در آخرین روز کاری این هفته، قیمت گندم، خوراک دام، دانه‌های روغنی، کاکائو، قهوه و ... همه افزایشی بودند. قیمت گندم ۲۳ دلار در یک روز افزایش قیمت داشت و هر بوشل از این محصول راهبردی به قیمت ۱۰۵۸ دلار به فروش رفت. نرخ ذرت که عمدتا برای خوراک دام استفاده می‌شود نیز رشد ۱۰ دلاری داشت و هر بوشل از این محصول به قیمت ۷۶۰ دلار معامله شد، دانه روغنی سویا هم ۱۹۷ دلار افزایش قیمت را تجربه کرد. آن طور که سازمان جهانی فائو هم تاکید کرده، این افزایش قیمت‌ها بیشتر متاثر از درگیری در اوکراین و روسیه است که این دو کشور تامین کننده ۳۰ درصد غلات جهان هستند.

تکذیب اختصاص ۴ هزار میلیارد تومان یارانه نان

سیدمحمدرضا میرتاج الدینی رئیس کمیسیون برنامه، بودجه و محاسبات مجلس ضمن تکذیب برخی خبرسازی‌ها در خصوص اختصاص ۴ هزار میلیارد تومان یارانه برای تامین نان گفت: مجلس در قانون بودجه سال ۱۴۰۱ برای خرید تضمینی گندم و یارانه نان ۷۱ هزار میلیارد تومان مصوب کرد و کیفیت توزیع این یارانه را نیز بر عهده دولت قرار داد.

۷۶ میلیون تومان بدهید؛ وام مسکن بگیرید

مجردهای ساکن تهران می‌توانند تا ۲۸۰ میلیون تومان تسهیلات دریافت کنند که شامل ۲۰۰ میلیون تومان تسهیلات خرید مسکن و ۸۰ میلیون تومان وام جهاله می‌شود. لذا برای دریافت ۲۰۰ میلیون تومان تسهیلات باید ۴۰۰ برکه تسهیلات مسکن خریداری کنند که هزینه این تعداد اوراق با تسه ۸۰ هزار و ۷۰۰ تومان، ۳۲ میلیون و ۲۸۰ هزار تومان می‌شود. همچنین با در نظر گرفتن ۸۰ میلیون تومان وام جهاله که برای آن باید ۱۶۰ ورق به مبلغ ۱۲ میلیون و ۹۱۲ هزار تومان خریداری کنند، مجموع هزینه خرید اوراق به ۴۵ میلیون و ۱۹۲ هزار تومان می‌رسد. زوج‌های تهرانی نیز بر همین اساس می‌توانند تا سقف ۲۸۰ میلیون تومان شامل ۲۰۰ میلیون تومان تسهیلات خرید مسکن برای هر نفر و ۸۰ میلیون تان وام جهاله دریافت کنند؛ بنابراین، زوجین باید ۸۰۰ برکه تسهیلات مسکن خریداری کنند که هزینه آن ۶۴ میلیون و ۵۶۰ هزار تومان می‌شود که همراه با هزینه ۱۲ میلیون و ۱۹۲ هزار تومانی وام جهاله که برای آن باید ۱۶۰ ورق تسهیلات مسکن خریداری کنند، در مجموع باید ۷۶ میلیون و ۷۵۲ هزار تومان پرداخت کنند.

پتانسیل بیت‌کوین برای افزایش ۱۰۰ برابری

کنفرانس بیت‌کوین-میامی در ۹ آوریل با بزرگترین گردهمایی بیش از ۲۵ هزار شرکت‌کننده به پایان رسید. این کنفرانس شاهد پیش‌بینی‌های قیمتی متفاوت زیادی از سوی پیشکسوتان بیت‌کوین بود. یکی از این شخصیت‌ها پیتر تیل، از بنیان‌گذاران بی‌پال بود. وی معتقد است که بیت‌کوین پتانسیل افزایش صد برابری تا سه ماهه دوم سال ۲۰۲۳ را دارد. وی می‌گوید: ما سعی خواهیم کرد این مورد را نشان دهیم و درباریم که چگونه باید برای رسیدن قیمت کنونی به قیمت هدف بچینیم. پیتر همچنین ادعا کرد که رقیب واقعی امروزی بیت‌کوین، سهام جهانی است که ۱۱۵ تریلیون دلار ارزیابی شده است. از آنجایی که بیت‌کوین نیز به ارزش بازار تریلیون دلاری می‌رسد، هنوز راه زیادی در پیش است. بیانیه قدرتمندی که از سوی چنین سرمایه‌گذار معتبری صادر شد، رأی اعتماد بزرگی برای جمعیت بیت‌کوین بود. بیت‌کوین نیز گزارش کرد، یکی دیگر از چهره‌های برجسته عمومی که از پتانسیل بیت‌کوین در کنفرانس صحبت کرد، جی‌سون اوربان، یکی از مقامات ارشد گلکسی دیجیتال بود. وی اظهار کرد: بیت‌کوین و اتریوم می‌توانند تا سه ماهه دوم سال ۲۰۲۳ ۱۰۰ درصد افزایش پیدا کنند. وی افزود: در حال حاضر عوامل خاصی بازار بیت‌کوین را هدایت می‌کنند. امروزه افراد بیشتری نیاز پذیرش یک ارز دیجیتال را درک می‌کنند. همچنین کسانی هستند که دانش محدودی دارند و در مورد فومو (FOMO) یا ترس از دست دادن فرصت کاوش می‌کنند و بخشی از اکوسیستم کریپتو می‌شوند.

این شکاف طبقاتی به نوعی در آمار و ارقام منعکس شده به طوری که در ابتدای اوائل دهه ۹۰ ضریب جینی حدود ۳۶ بوده، اما الان شاخص افزایش پیدا کرده و در حال حاضر ۴۱.۵ است و در صورتی که مرز ۴۵ را رد کند، به نوعی به مرز هشدار را رد خواهد کرد، در چنین شرایطی جامعه دو قطبی خواهد شد، که نتیجه آن یک اقلیت ثروتمند و یک اکثریت فقیر خواهد بود.

بخش کوچکی از جمعیت ایران یعنی حدود هشت درصد ایرانی‌ها، ثروتمند هستند. نکته درخور توجه آنکه ثروت ثروتمندان ایرانی با رشد خیره‌کننده افزایش یافته است و در مقابل جمعیت فقیر ایران در عرض سه سال دو برابر شده است. داده‌های پایگاه اطلاعات رفاهی ایرانیان که تنها جمعیت یارانه‌بگیران را رصد می‌کند، گزارش داده است ۷۷ میلیون و ۴۰۰ هزار ایرانی یارانه دریافت می‌کنند و از این جمعیت ۲۵ درصد فقیر، ۵۷ درصد جزء طبقه متوسط و ۸ درصد از طبقه برخوردار و ثروتمند محسوب می‌شوند.

چرا شکاف طبقاتی پیدا کرده است؟

وحید شقاقی شهری کارشناس مسائل اقتصادی در گفتگو با فرارو با اشاره به اینکه شکاف طبقاتی به وجود آمده در جامعه ایرانی ناشی از توزیع ناعادلانه ثروت در کشور است، اظهارداشت: طی پنجاه سال اخیر اقتصاد ایران متکی به درآمدهای نفت بوده، به طوری که کشورمان بیش از ۱.۵ تریلیون دلار نفت فروخته، این در حالی است که اگر بخشی از این ثروت سرمایه‌گذاری بهینه بر روی آن انجام می‌شد، الان در صندوق ثروت ایرانیان بیش از ۳ تریلیون دلار منابع ارزی انباشته شده بود.

وی افزود: در حال حاضر ساختار اقتصادی در کشور متکی به درآمدهای نفت بوده، اما متأسفانه در بازتوزیع این ثروت عادلانه عمل نکرده‌ایم، در این رابطه امروز بیش از ۳۰ درصد از خانوارهای کشور زیر خط فقر هستند، که عملا جمعیتی قابل توجهی را شامل می‌شوند.

شقاقی گفت: این شکاف طبقاتی به نوعی در آمار و ارقام منعکس

وحید شقاقی شهری: شکاف طبقاتی در مرز هشدار!



شده به طوری که در ابتدای اوائل دهه ۹۰ ضریب جینی حدود ۳۶ بوده، اما الان شاخص افزایش پیدا کرده و در حال حاضر ۴۱.۵ است و در صورتی که مرز ۴۵ را رد کند، به نوعی به مرز هشدار را رد خواهد کرد، در چنین شرایطی جامعه دو قطبی خواهد شد، که نتیجه آن یک اقلیت ثروتمند و یک اکثریت فقیر خواهد بود.

این استاد دانشگاه با اشاره به اینکه عدم بازتوزیع عادلانه ثروت در کشور ناشی از کم کارکردی سه نظام اقتصادی در کشور است، اضافه کرد: نظام‌های مالیاتی، بانکی و یارانه‌ای با مشکلات بسیار زیادی روبرو هستند و به نوعی نتوانسته‌اند، به درستی عمل کنند، که نتیجه آن نیز امروز این است که شکاف طبقاتی در جامعه ایران

مسوولیت‌های یک بانکدار



پویا جیل‌عاملی

شاید این که می‌گویند در ایران صنعت بانکداری نداریم، به گزافه سخن نرانده باشند. واقعیت آن است که صنعت بانکداری در کشور ما شبیه به هیچ کشوری نیست؛ طوری که می‌توان عنوان کرد، تعداد بسیار اندکی بانک در ایران وجود دارد که سپرده از مردم می‌گیرند و با وامی که به دیگران می‌دهند، کسب سود می‌کنند و می‌توانند در بلندمدت باقی بمانند.

بخش قابل توجه این مشکل، به نظرات و تصویری برمی‌گردد که تصمیم‌گیرندگان از بانک در ذهن دارند و البته به سیاست‌گذاری‌ها و قوانین این حوزه در طول دهه‌های گذشته. اما این بهانه‌ای برای رفع مسوولیت خود بانک‌ها نیست. بگذاردیم امروز بپرسیم یک بانکدار، یک مدیرعامل بانک باید برای بنگاه خود چه کند تا در جهت احیای صنعت بانکداری کام بردارد و در عین حال بنگاه خود را به یک بانک تجاری که تا حد امکان شبیه دیگر گرفته شود، استفاده از میزبانه‌های بین‌المللی و رسیدن به سطوح در نظر گرفته‌شده باازل ۳ به‌عنوان هدف نهایی باید مدنظر هیات مدیره بانک‌ها قرار گیرد.

۱- وی نیازمند گزارش‌های مالی صحیح و آمار و اطلاعات استاندارد است. دو ساله بسیار مهم در اینجا، اولاً لحاظ شدن وام‌های نکول‌شده در دارایی‌ها و ثانیاً یافتن حد کفایت سرمایه است که به جز اعتبارسنجی دقیق مشتریان بانک میسر نیست. مورد دوم، کاری پس تخصصی است و نیازمند آن است تا کارشناسان این حوزه برای ردیابی آن به کار گرفته شوند. در نهایت مدیرعامل بانک باید مطلع باشد که احتمال نکول وام‌ها چه مقدار است و به میزان زیان

احتمالی، سرمایه برای بانک وجود داشته باشد. همه می‌دانیم اکثریت بانک‌های ما از منظر کفایت سرمایه حال و روز درستی ندارند؛ اما باید برنامه‌ای مدون و زمان‌بندی شده برای بهبود این شاخص در نظر گرفته شود. استفاده از میزبانه‌های بین‌المللی و رسیدن به سطوح در نظر گرفته‌شده باازل ۳ به‌عنوان هدف نهایی باید مدنظر هیات مدیره بانک‌ها قرار گیرد.

۲- بانک باید به‌طور کامل برای سهامداران شفاف و پاسخگو باشد. اقدامات بلند اول به مدیران بانک است این هدف که بتوانند اعتماد سهامداران را جلب کنند؛ حتی اگر این اقدام تصویر بسیار بزرگتری را ارائه دهد. وجود برنامه زمان‌بندی‌شده، شانه آن خواهد بود دوری از ریسک تمرکز و بنگاهداری

ماموریتی است که نهایتش نه تنها سودآوری بانک بلکه رشد و بالندگی اقتصاد ملی است. بانکداران باید در جهت جدا انداختن تقاضات ماهوی بهره بانکی با رسا و همچنین باز شدن دستشان برای تعیین نرخ‌های سپرده و وام‌ها جهد کنند. این نیازمند کمپین‌ها و استراتژی‌های ارتباطی با تصمیم‌گیرندگان و مردم است.

۶- بدون ارتباط گسترده با بانک‌های دنیا، رشد و پیشرفتی محقق نمی‌شود. باید این ارتباط را تا حدودی توسعه داد؛ حتی اگر رابطه منحصر به آموزش و انتقال دانش به بنده بانک باشد. نباید روزی که تحریرها برداشته شد، بانک‌های کارگزار، به ما چون یک سیستم بانکی عقب‌افتاده در تاریخ بنگرند.

۴- درنهایت این هیات‌مدیره بانک است که باید درباره سود و زیان بانک پاسخگو باشد. از این رو هرگونه طرح تحمیلی برای منابع بانکی در صورتی که در استراتژی سودآوری بانک تعریف شده باشد، قابلیت اجرا دارد. نظام بانکی باید از کبان خود دفاع کند و این مساله را روشن سازد که جز وام‌دهی، کسب‌وکار دیگری برای سودآوری ندارد و چون این‌گونه است و از هرگونه ریسک تمرکز تا اعتباری برحذر است، از این رو، کارآفرینی که به منابع مستحق دریافت وام باشد، به نتیجه نیازمند دستور و تحمیل و تکلیف برای وظیفه خود نیست.

۵- بازگشت به ترازنامه بانک با ما خوش مانند آنچه در دنیا رخ می‌دهد،

تورم روسیه به بالای ۱۶ درصد رسید

اژانس آمار دولتی روسیه اعلام کرد که نرخ تورم روسیه در ماه مارس به ۱۶.۷ درصد نسبت به مدت مشابه سال قبل رسیده، سطحی که از سال ۲۰۱۵ تاکنون مشاهده نشده و قیمت مواد غذایی به شدت افزایش یافته است. به نقل از اکونومیک نیوز، به گفته آژانس آمار روسیه، قیمت‌ها در ماه مارس (اولین ماه کامل از زمان آغاز عملیات نظامی مسکو در اوکراین در اواخر فوریه) ۷.۵ درصد نسبت به ماه قبل افزایش یافت. بانک مرکزی روسیه تورم چهار درصدی را هدف‌گذاری کرده؛ اما از آنجایی که اقتصاد تحت تأثیر تحریم‌های بی‌سابقه غرب قرار گرفته است، آخرین رقم سالانه بیش از چهار برابر بیشتر شده است. تحلیلگران بانکی سرمایه‌گذاری Renaissance Capital پیش‌بینی می‌کنند که تورم در تابستان امسال به ۲۴ درصد خواهد رسید.

بر اساس این گزارش، تورم قیمت مواد غذایی که نگرانی بزرگی برای روس‌ها با درآمد کم است، نسبت به سال قبل به ۱۹.۵ درصد رسیده است. ماکارونی ۲۵ درصد، کره ۲۲ درصد، شکر ۷۰ درصد و میوه و سبزیجات ۳۵ درصد افزایش یافته است. سایر اقلامی که افزایش قیمت داشته‌اند، مصالح ساختمانی (۳۲ درصد افزایش) و لوازم الکترونیکی خانگی (۴۰ درصد افزایش) هستند. ماه‌ها تورم به دلیل عواملی از جمله بهبود پس از همه‌گیری و قیمت‌های بالای مواد خام سرعت گرفته است و تصمیم رئیس‌جمهور روسیه، ولادیمیر پوتین برای اعزام نیرو به اوکراین، تحریرها و مشکلات لجستیکی ناشی از آن عواملی اضافه بر مشکلات پیشین شده است.

پیش‌بینی نصف شدن رشد اقتصادی آلمان با درگیری روسیه و اوکراین

اوپرتوس هیل، وزیر کار آلمان طی مصاحبه‌ای با روزنامه بیلز ام سونتاک، گفت: پیش‌بینی می‌شود، رشد اقتصادی این کشور از ۲.۷ درصد در سال ۲۰۲۱ به ۱.۴ تا ۱.۵ درصد طی سال جاری کاهش یابد. هیل گفت: ما رشد اقتصادی خواهیم داشت، اما همه این موارد بستگی به عدم گسترش جنگ و تداوم واردات منابع انرژی به شکل کنونی دارد. وزیر کار آلمان گفت: دولت این کشور در صورت بدتر شدن شرایط کمک‌های بیشتری را با هدف حمایت از اشتغال و جلوگیری از اخراج کارمندان در پیش خواهد گرفت.

دولت آلمان می‌خواهد بسته ۱۰۸۸ میلیارد دلاری را با هدف شرکت‌هایی که از درگیری نظامی بین روسیه و اوکراین آسیب‌دیده‌اند اجرا کند. کریستین لیندner، وزیر اقتصاد آلمان هم قصد دارد یک متمم بودجه طی هفته‌های آینده به پارلمان این کشور ارائه کند که مربوط به تیمات جنگ در اوکراین است. گفته می‌شود: این متمم بودجه شامل ۲۴ میلیارد یورو منابع مالی خواهد بود.

روزنامه صبح استان
خراسان شمالی

ETEFAGHYEH DAILY NEWSPAPER
ECONOMIC, POLITICAL NEWSPAPER

واکنش مدیر عامل پیکان به جذب ستاره های والیبال

مدیرعامل باشگاه پیکان با تایید برنامه این باشگاه برای جذب ستاره های مطرح خارجی، می گوید هنوز مذاکرات به صورت جدی انجام نشده است.

پیکان که با کسب ۷ عنوان قهرمانی پرافتخارترین تیم والیبال آسیا به شمار می رود، با کسب عنوان نایب قهرمانی لیگ ایران در سال ۱۴۰۰ به عنوان یکی از دو نماینده ایران در جام باشگاههای آسیا ۲۰۲۲ به میزبانی تهران حاضر خواهد بود.

اما در روزهای اخیر اخبار مهیجی از فعالیت این باشگاه برای جذب ستاره های داخلی و خارجی والیبال به گوش رسیده؛ اتفاقی که به یک چالش برای مدیران باشگاه پیکان تبدیل شده است.

امیر عطابخش، مدیرعامل باشگاه پیکان در خصوص مطرح شدن بازیکنانی همچون سیدمحمد موسوی و اروین انگایت برای حضور در ترکیب پیکان در آسیا به «ورزش سه» گفت: طبق لیست آقای پیمان اکبری، سرمربی تیم ما ۱۰، ۱۲

حضور ۹ تیم در رقابت های جام رمضان والیبال خراسان شمالی

با حضور ۹ تیم در رقابت های جام رمضان والیبال خراسان شمالی گروه بندی تیم ها انجام و مسابقات آغاز گردید.

رئیس هیئت والیبال خراسان شمالی در رقابت های خفنگو با خبرنگار ما گفت: گروه بندی تیم های حاضر در رقابت های جام رمضان ۱۴۰۱ انجام شده و تیم ها به دو گروه تقسیم شدند که در گروه نخست تیم های آموزش و پرورش، موتور کراس، جوانان باشگاه صادق،سرمایش گرمایش کینگ تک و تیم کامیون منفرد آشنخانه حضور دارند و در گروه دو تیم های لوازم ورزشی،خلیپ،لوازم خانگی محمدی،کانون ورزش اسفراین و مبلمان آل نبی شوقان به

میز خبر

هاشمی طبا: خطراتی بزرگ تر از تورم و گرانی، آینده ایران را تهدید می کند

مصطفی هاشمی طبا، با اشاره به اینکه «به نظر می آید سیاست مشخصی برای آینده کشور نداریم» گفت: «درست است که مردم درگیر مشکلاتی مثل گرانی و تورم هستند و این یک خطر و مشکل جدی است؛ اما به نظر می رسد، خطراتی که در آینده ما را تهدید می کند، به مراتب بزرگ تر است.» این فعال سیاسی اصلاح طلب تصریح کرد: «ما در حوزه های برون مرزی و درون مرزی مشکلات عدیده داریم و دولت سکوت کرده است و برنامه ای ندارد.»

هاشمی طبا در واکنش به رویه رسانه‌ای برخی حامیان دولت گفت: یکی از روزنامه‌های حامی دولت که سعی دارد همه چیز را خوب جلوه دهد، همشهری است. اما عدد و ارقامی که منتشر می کنند برخلاف تمایل آنها برای نشان دادن جلوه خوب فعالیت‌های دولت، حاکی از ناپسامانی است. فعالیت دولت کافی نیست و به اولویت‌بندی‌ها هم اهمیت نمی‌دهند. مثلا در سند تحولی که دولت ارائه داده، صدها مساله بدون اینکه اولویت مشخص باشد، مطرح شده است. درحالی که برای مدیریت کشور باید اولویت بندی کرده و به مردم صادقانه بگوید که چه کارهایی را می توان کرد و چه کارهایی را نمی‌توان انجام داد.»

کپهان: مگر نمی بینید ریسی چقدر کار کرده؟

کپهان با حمله به منتقدان دولت سیزدهم نوشت: جریان اصلاح طلب به عنوان بنیان کارنامه دولت روحانی و عاملان مشکلات فعلی، با یک کردن صورت‌مساله، بجای عذرخواهی از مردم، با بی‌اخلاقی زُست طلبکار به خود گرفته است. این جریان با توهین به شعور

بازیکن خارجی را زیر نظر گرفتیم. رایزنی ها را آغاز کردیم و تلاش ما ادامه دارد تا بتوانیم بازیکنان باکیفیتی را برای جام باشگاههای آسیا جذب کنیم. البته اکثر بازیکنان باکیفیت خارجی در لیگ های اروپایی مثل لهستان و ایتالیا مشغول بازی هستند و بعضی از این لیگ ها حتی تا زمانی برگزار می جام باشگاههای آسیا هم ادامه دارد. به همین خاطر از الان نمی توانیم بگوییم که کدام بازیکن را جذب خواهیم کرد.

وی افزود: فکر می کنم باید ۱۰ روز قبل از مسابقات یعنی تقریبا ۱۴ اردیبهشت باید لیست نهایی را ارائه دهیم و فرصت زیادی هم نداریم. شاید واقعا با این وضعیت و به خاطر برخی محدودیت ها اصلا نتوانیم بازیکن خارجی بگیریم و شاید هم موفق به این کار شویم.

مدیرعامل باشگاه پیکان در پاسخ به این سوال که حضور بازیکنانی همچون موسوی و انگایت را در لیست اکبری تایید می کند، گفت: لیست سرمربی محرمانه است و نمی توانم

روزنامه اقتصادی سیاسی و فرهنگی استان خراسان شمالی

WWW.ETEFAGHYEH.IR

صاحب امتیاز : حسین رفیعی
مدیرمسئول : حسین رفیعی



اسمی از کسی بپر. به قطعیت می گویم که ما فعلا با هیچ بازیکن ایرانی یا خارجی مذاکره جدی نداشتیم. اما این را هم بگوییم که کدام مربی یا باشگاهی بدش می آید که بهترین بازیکنان را جذب کند؟ باید مسائل مالی را هم در نظر بگیریم. عطابخش در پایان عنوان کرد: پیکان برند والیبال آسیاست و ما به دنبال کسب عنوان قهرمانی در این مسابقات هستیم. از سوی دیگر ما میزبان مسابقات هم هستیم و با همکاری

کواچیچ : نا امیدی ممنوع؛ می توان رئال را حذف کرد



ستاره کروات چلسی که سابقه بازی برای رئال را دارد به بازی فردا در برنابو خوشبین است.

امشب در برنابو چلسی بازی برگشت یک چهارم نهایی لیگ قهرمانان برابر رئال را پیش رو دارد. یک بازی بسیار مهم برای آبی هابی که با توجه به شکست ۱-۳ دور رفت، شانس بالایی برای صعود ندارند.

متنو کواچیچ ستاره کروات چلسی که سابقه سه فصل بازی برای رئال و سه قهرمانی متوالی در چمپیونزلیگ با پیراهن این باشگاه را دارد و فصل قبل با چلسی هم فاتح این جام شد، در نشست خبری دیروز خود تاکید کرد که امیدهای شان را از دست نداده اند.
سال ۲۰۱۶، رئال

نماینده مجلس: افزایش یکباره قیمت اینترنت کاربران را شوکه کرده است

نماینده مردم گنبد کاووس در مجلس شورای اسلامی در خصوص افزایش یکباره قیمت اینترنت تذکر داد و گفت: این موضوع بسیاری از کاربران را شوکه کرده است، آیا در پشت پرده چشم یکباره تعرفه بسته های اینترنتی و کندی آن طرح صیانت یا محدودسازی زخمه زده است؟ اماقلیچ شامهر در جلسه علنی امروز (یکشنبه) مجلس شورای اسلامی در تذکر شفاهی، ضمن محکومیت خشونت ترسان رخ داده در شهر مقدس و گنبد که منجر به از دست رفتن دو طلبه و دو روحانی جوان شد، بیان کرد: ضمن تسلیت ویژه به خانواده های این عزیزان، از مسئولین قضایی می خواهم این حادثه را بررسی، ریشه یابی و اطلاع رسانی کرده و با عاملین برخورد جدی کنند، چون تکرار این گونه رفتارهای خشونت آمیز و توسل به قهر چنگیزی امنیت جامعه را به مخاطره می کشاند.شادمهر در خصوص افزایش یکباره قیمت اینترنت نیز تذکر داد و گفت: این موضوع بسیاری از کاربران را شوکه کرده است، آیا در پشت پرده چشم یکباره تعرفه بسته های اینترنتی و کندی آن طرح صیانت یا محدودسازی زخمه زده است؟ قیمت گذاری دستوری و دخالت بی حد و حصر دولت در اقتصاد شرکت های مخابراتی و ارتباطی باعث شده آنها هم دچار سرنوشت مشابه خودروسازان شوند.

نتیجه گیری محمود صادقی از «اعتراف» همدی اعلامی

محمود صادقی فعال سیاسی نوشت: آن خلیب جمعه که با وجود اختیار داشتن انواع رسانه، از تبدیل شدن گوشی هوشمند به رسانه آزاد اظهار نگرانی می کند در واقع به ناتوانی خود- از انتقال پیام اعتراف می کند.

بیش از ۱۰۰درصد توان مان را در زمین بگذاریم، باید خودمان باشیم و بدون توجه به نام رئال بازی کنیم.»

ستاره کروات ادامه داد:«هیچکس اجازه ندارد نماینده به بازی فردا فکر کند. رئال پسر از بازیکنان بزرگ و با تجربه است و ستاره ای چون لوکا مودریچ را در اختیار دارد که از کودکی الگوی فوتبالی من بود. ما دوستانی صمیمی هستیم و همیشه او را تحسین کرده ام. خوشحالم که به برنابو بر می گردم و قرار است مقابل مودریچ بازی کنیم. البته که بازی برابر او و متوقف کردنش خیلی دشوار است. لوکا با ادامه همین روند می تواند سه یا ۴ سال دیگر در بالاترین سطح بازی کند.»

آن دیدار بود.کواچیچ در کنفرانس خبری ولفسبورگ را ۲-۰ باخت ولی در بازی برگشت با هت تریک رونالدو ۳-۰ برنده شد. کواچیچ یکی از بازیکنان رئال در

تاسیری کردند و اکنون نیز در ماه مبارک رمضان یا گرانی غیرقابل تحمل مواد غذایی به شدت تحت فشار هستند.حجت الاسلام سید ناصر موسوی لارگانی در جلسه علنی امروز (یکشنبه)مجلس در تذکری شفاهی گفت: راه اندازی پروژه بن- بروجن تصمیمی غیرعقلانی، غیرشرعی و غیرقانونی است، براساس کدام عقلی آب را از حوزه فقیر زاینده رود به حوزه غنی کارون منتقل می کنید؟ این تصمیمات مدیران باید در گینس ثبت شود.همسوس لارگانی در پایان گفت: وزیر جهاد کشاورزی به همراه سازمان حمایت وزارت صمت نیز نقش تماشاچی بازار را به خوبی ایفا می کنند، مقادیر تولید گوشت، تخم مرغ و شیر نیست به سال گذشته رشد کرده و اتفاق جدیدی هم در رشد جمعیت صورت نگرفته استرو استنادلرد و ایمن در کشور بود، ما نیازمند استفاده از خودروی ایمن و کیفی و به لوکس و فاخر هستیم.سردار سید کمال هادیانفر، صبح امروز در نشست خبری با بیان اینکه بنا داریم همکاران ما در اعمال قانون کمترین تنش را داشته باشند و بیشتر از سیستم‌ها و سامانه‌ها استفاده کنیم، اظهار کرد: به همکاران گفتیم تا جای ممکن به مردم کمک کنند.

پلیس: واردات خودرو در سال ۸۴ تا ۸۶ منجر به کاهش کشته‌های تصادفات شد

رئیس پلیس راهور گفت: در سال ۸۴ تا ۸۶ یکی از شاخص‌های بسیار مهم که ۲۷ هزار کشته سوانح رانندگی را به ۱۶ هزار در هر سال رساند، بحث واردات خودرو استنادلرد و ایمن در کشور بود، ما نیازمند استفاده از خودروی ایمن و کیفی و به لوکس و فاخر هستیم.سردار سید کمال هادیانفر، صبح امروز در نشست خبری با بیان اینکه بنا داریم همکاران ما در اعمال قانون کمترین تنش را داشته باشند و بیشتر از سیستم‌ها و سامانه‌ها استفاده کنیم، اظهار کرد: به همکاران گفتیم تا جای ممکن به مردم کمک کنند.

نماینده مجلس: وزیر کشاورزی نقش تماشاچی بازار را به خوبی ایفا می کند

یک عضو کمیسیون اقتصادی مجلس شورای اسلامی با طرح این پرسش که راز انفجار قیمت ها چیست، گفت: مردم شب عید سختی

آدرس دفتر مرکزی: خراسان شمالی، پنجورد
بلوار استقلال – نبش چهارراه نگارستان
ساختمان نیکان – طبقه سوم

روابط عمومی : ۰۵۴۳۲۵۵۶۱۱- شماره فکس: ۰۵۴۳۲۵۰۹۱۸-
آدرس دفتر شیروان: خیابان شهید شهید حاج قاسم سلیمانی
نرسیده به حاج قاسم سلیمانی مقنم جنب ثانویی
جواد یزدی- ۹۱۵۹۴۲۸۱-
آدرس دفتر جاجریم:خیابان شهید مطهری، نبش مطهری ۳-
۰۹۱۵۷۷۶۱۵-۳۲۲۷۶۲۱۱-

یادداشت

چگونه اهداف بدنسازی خود را تعیین و تنظیم کنیم؟

برندیس یادگار، مسئول کمیته فیتنس بانوان هیئت بدنسازی و پرورشی اندام خراسان شمالی
داننده مدرک مربگری فیتنس ، بدنسازی و آمادگی جسمانی



حتما برای شما هم پیش آمده است که تعطیلات سال نور را با پرخوری گذرانیده اید، در حالی که در روایهاتان یا خود تصمیم می گرفتید که پس از اتمام تعطیلات، طسی بهیاز، همه ی تلاشتان را می کنید تا این وزن اضافه ی به دست آمده را کم کنید تا تابستان بتوانید از هیکل جذاب و متناسب خودتان لذت ببرید. البته برای تبدیل این رويا به واقعیت تلاش هم می کنید. آیا فقط یک هدف در سر داشته اید یا چندین هدف مثل کاهش وزن، شش تکه کردن شکم، اضافه کردن عضله، و کاهش چربی های بدنتان به حد بدن ورزشکاران حرفه ای؟ در این یادداشت چند راه برای تبدیل رویاهای شما به واقعیت آورده ایم. با ما همراه باشید اگر می خواهید تعطیلات تابستان کنار دریا خوش بگذرد.

۱- هدف هایتان را روی کاغذ بنویسید هدف تان هر چه که باشد، کاهش وزن، سه یا چهار روز در هفته به باشگاه رفتن، آنها را روی کاغذ آورده و لیست تهیه کنید. پس از فهرست کردن هدف ها، برای هر کدام برنامه ای دقیق و جزء به جزء برای رسیدن به آنها تدوین کنید. پس از انجام این کار، هر روز به این صفحات نگاهی انداخته و روند کار را بررسی کنید. کمی های مختلفی از آن را در مکانهای مختلف، در ماشین، روی میز کار، روی یخچال، در اتاق خواب، روی ایته ی حمام و ... نگاه دارید تا همیشه به یاد آن باشید.

۲- به دنبال شریکی برای تمرینات خود باشید انگیزه کمک کی کند تا همیشه طبق برنامه پیش بروید. معمولاً اگر برای انجام تمرینات تنها باشید، زیاد از آن لذت نخواهید برد. در صورتی که اگر دوستی شما را همراهی کند، هم انگیزی ی بیشتری پیدا خواهید کرد و هم از لذت خود لذت خواهید برد.

۳- مزای خصوصی بگیرید گرفتن یک مربی خصوصی خوب و کارآمد، بهترین سرمایه گذاری است که می تواند در این زمینه تمام خواهد شد. اما بدانید که ارزش کمی برایتان گران تمام خواهد شد. اما بدانید که ارزشش را دارد. مطمئنا اگر با یک مربی خصوصی تمرینات را انجام دهید، نتیجه ی بهتری در مقایسه با تنها تمرین کردن نصیبتان خواهد شد.

۴- روند پیشرفت خود را پیگیری کنید همان طور که در اول کار اهداف و استراتژی های خود را روی کاغذ آوردید، چه چیز بهتر از بررسی روند پیشرفت تان جلوی ایته خواهد بود؟ سعی کنید هر روز یا هر هفته روند پیشرفت تان را یادداشت کنید. اینکار می تواند منبع محرک بسیار خوبی برای شما باشد.

۵- اهداف تان را متصور بسازید هدف داشتن به تهای کافی نیست؛ شما باید اهداف تان را در سر محسوس کنید. اینکار به شما برای رسیدن به اهداف بلند مدت و کوتاه مدتتان کمک خواهد کرد. به طور مثال اگر می خواهید دو تکرار به هر کدام از تمرینات خود بیفزایید، باید قبل از انجام آن تمرین خود را از نظر ذهنی برای آن آماده کنید. فقط کافی است که چشمانتان را ببندید و عمل را در ذهنتان با موفقیت انجام دهید.

۶- عجله نکنید همه ی شما این ضرب المثل را شنیده اید یک شبه نمی توان ره صد ساله رفت. حتی اگر در ۱۰ روز نیم کیلوگرم وزن کم کنید، یا طی ۶ هفته فقط ۲ % از حجم چربی بدنتان را کاهش دهید، هم پیشرفت محسوب خواهد شد. برای دستیابی به اهداف مختلف، جمله نکنید. خستگی ناشی از عجله کردن، شما را از ادامه ی مسیر باز می دارد.

۷- واقع بین باشید قبل از شروع بدانید که مسائلی در زندگیتان مثل، کار، خانواده، تحصیل، و ... هستند که ممکن است باعث از هم گسیختن برنامه تان شود. از اینک سسی کنید اهدافی قابل دستیابی در مدت زمان معقول طرح ریزی کنید.

۸- انعطاف پذیر باشید اگر یک روز صبح به خاطر شدن بازندگی یا برف یا هر مشکل دیگر نتوانستید به باشگاه بروید و تمرینات تان را انجام دهید، کج خلقی نکنید. به جای دلزدگ شدن از کار، میتوانی آن تمرین را برای آینده دوباره برنامه ریزی کنید. از اینکه نتوانستید خود سنبملا بروید، کتاب بخوانید یا با دوستانت تهار بیرون بروید. با اینکار خواهید توانست از یکنواختی بیرون آمده و انرژی بیشتری برای ادامه ی برنامه کسب کنید. به اهدافتان خواهید رسید تریک میگویم! توانستید آن ۱۰ کیلوگرم وزن اضافه را کم کنید، ۶ تکه کردن شکم تان را به خوبی انجام دادید و به همه اهدافی که در سر داشتید رسیدید. حالا دو انتخاب دارید(۱) همان اهداف بدنسازی را همچنان نگاه دارید(۲)اهداف معقول و قابل حصول دیگری برای خود تعیین کنید تا ثابت کنید که معرور و از خود راضی نیستید و در همه حال فردی فعال و پرچنب و جوشید. حق انتخاب با خودتان است !