



طرح توسعه ۱۰۵ هکتاری شهرک صنعتی شیروان آماده شد

معاون نوسازی و بهره برداری ایدرو در حاشیه بازدید از کارخانه لوله گستر اسفراین مطرح کرد:

لوله گستر پایلوت موفق از فرایند دقیق نوسازی



دیدار کارگزاران حج با رهبر انقلاب افشای توطئه و طراحی صهیونیست‌ها از کارهای ضروری در حج است

اخبار

۳۲۰ دانش آموز خراسان شمالی در کلاس های کنکور رایگان شرکت کردند

رئیس جمهور در سفر به خراسان شمالی از شهر رازوجر گلان بازدید کند

ورزش

آشخانه میزبان مسابقات قهرمانی گشتی آلیش خراسان شمالی می شود

ورزش

بررسی حریفان ایران توسط ستاره سابق اورتون

میز خبر

حسین شریعتمداری در واکنش به قطعنامه احتمالی شورای حکام: تنها راه ایران خروج از آن بی‌تی است

مدیر مسئول روزنامه کیهان گفت: همه شواهد حاکی از آن است که چالش هسته‌ای فقط یک بهانه است و تنها راه پیش روی ایران برای گرفتن این بهانه از دست دشمن، استفاده از ماده ۱۰ NPT و خروج از این معاهده است. حسین شریعتمداری مدیر مسئول روزنامه کیهان در مورد قطعنامه احتمالی شورای حکام علیه ایران و در پاسخ به این سوال که آیا این قطعنامه می‌تواند روند مذاکرات را تحت تاثیر قرار دهد، اظهار داشت: این قطعنامه روال قانونی و طبیعی ندارد؛ اساس قضیه این است که انتظارات و خواسته‌های طرف مقابل بر اساس اطلاعاتی است که رژیم صهیونیستی در اختیار آن‌ها قرار می‌دهد و این مسئله را طرف غربی انکار نمی‌کند شریعتمداری گفت: بعد از سومین سفر ابرارعی مدیر کل وقت آژانس به ایران و با ارزیابی مواضع ترویجی اروپایی شده است که مسئله مورد مناقشه غرب با ما نگرانی آن‌ها از گرایش برنامه هسته‌ای کشورمان به سوی تولید سلاح هسته‌ای نیست و آن‌ها با این بهانه میدان دیگری را برای مقابله با ایران اسلامی گشوده بودند. وی خاطرنشان کرد: به همین علت با استناد به ماده ۱۰ معاهده NPT پیشنهاد خروج از این پیمان را ارائه کردیم. با این توضیح که در ماده ۱۰ آن پی تی تصریح شده است «هر دولتی باید حق داشته باشد در اجرای حاکمیت ملی خود در صورتی که احساس کند موارد فوق‌العاده‌ای در رابطه با موضوعات این پیمان، منافع حیاتی کشورش را به مخاطره انداخته است، از پیمان خارج شود». مدیر مسئول روزنامه کیهان گفت: این پیشنهاد با اعتراض شدید دولت وقت و جناب روحانی که مسئول مذاکرات هسته‌ای بود روبرو شد. مقامات و رسانه‌های غربی نیز سر و صدای زیادی علیه آن به راه انداختند اما بعدها خروج از NPT به عنوان یکی از گزینه‌ها مطرح شد. ولی متأسفانه خیلی زود کنار گذاشته شد.

پناهیان: اگر مداحان روانشناسی بلد باشند به مغز مخاطب ورود می‌کنند

علیرضا پناهیان: کودکان پس از ۷ سالگی به دنبال ابرقدرت‌ها هستند تا فرمانبرداری کنند، تفاوتی که در سرود «سلام فرمانده» و سرودهای قبلی این گروه وجود دارد این است که شعر «سلام فرمانده» به ذهن کودکان ورود پیدا کرده و وارد بازی‌های آن‌ها شده است. اگر مداح نیز در موضوعات روانشناسی افراد، سر ریشه داشته باشد می‌تواند به مغز مخاطبین خود ورود پیدا کند و تاثیرگذار باشد. مداحی هنر تحمیل نیست، مداح باید با استفاده از جاذبه‌ها و تکنیک‌های هنر خود به مخاطبین رسوخ کند. /کیهان

صدیقی: معتقدیم رهبری از بالا تعیین شده

کاظم صدیقی، رئیس ستاد امر به معروف و نهی از منکر با اشاره به سه رکن رهبری، برنامه، و مردم گفت: در هر حرکتی، سه چیز بسیار مهم است، رکن اول رهبری است. رکن دوم برنامه و طراحی است. سوم مردم، ملت، و مستضعفین هستند. امام زمان (عج) حاضر است و منتظر ماست. منتظر آمادگی ماست. ایشان غصه می‌خورند که ما مدیر بی‌شده‌ایم. در زمان غیبت ما صرفاً با معیار فقاقت و تقوا کسی، ولی قبیله نمی‌دانیم. معتقدیم رهبری از بالا تعیین شده است. خلیفه

خداوند با انتصاب خداوند روی زمین محور همه موجودات شد. صدیقی با بیان اینکه امام زمان حجت خداوند است. ولایت قبیله هم حجت حجت خداوند است؛ گفت: ولایت قبیله یک امر اعتباری مثل ریاست جمهوری و ریاست مجلس نیست. تا زمانی که خلوصی برای ایجاد سختی بین امام زمان (عج) و نایب ایجاد نشود، پرچم رهبری شیعه به دست کسی نمی‌افتد. در انقلاب اسلام ایران امام جلو افتاد. امام شرایط رهبری را داشت. زمانی که شاه اعلام حکومت نظامی کرد. امام فرمودند که به خیابان‌ها بریزد. کسی که نایب امام زمان است؛ خداوند و امام زمان با ولایت تکوینی هوای نایش را دارد. ما تا به امروز در کشتی نجات اهل بیت هستیم.

عباس عبیدی: برای متروپول دادگاهی مستقل و آزاد برگزار کنید

عباس عبیدی نوشت: متروپول فرو ریخته و تاکنون بیش از ۴۰ نفر قربانی شده‌اند. هزینه‌های مادی و روانی سنگینی به مردم شهر و استان وارد شده است. دو پرسش اساسی برای جامعه وجود دارد. اول اینکه چرا این اتفاق رخ داده و چه کسانی مقصر بوده‌اند؟ دوم اینکه آیا درصه‌ها آنان عدالت اجرا خواهد شد؟ بیا باید برای فروریزی متروپول راه دیگری را در پیش بگیریم. دادگاهی مستقل و کاملاً آزاد که محدودیت‌های دست‌اندرکاران احتمالی و دارای نقش فراخوانده شوند برگزار شود. در نهایت نیز حکمی مناسب که نشانگر اجرای عدالت باشد برای اقتان وجدان عمومی صادر شود.

طبقه متوسط با برنج داخلی خداحافظی کرد

حسن تقی زاده با بیان اینکه برنج داخلی در یک ماه اخیر افزایش نرخ ۱۵ درصدی را تجربه کرده است، گفت: قیمت برنج کشت دوم (هاشمی، امراللهی، بی‌نام) در بنکداری به کیلویی ۱۳۰ هزار تومان و برنج کشت اول به کیلویی ۹۲ تا ۱۱۵ هزار تومان رسیده است. این فعال اقتصادی با اشاره به نرخ ارقام مختلف داخلی در بنکداری، افزود: فجر کیلویی ۹۲ هزار تومان، شیروندی کیلویی ۷۸ هزار تومان، ندا کیلویی ۷۰ هزار تومان شده است. به گفته وی: نرخ برنج خارجی نیز روند افزایشی شده و برنج باسامی پاکستانی کیلویی ۴۰ هزار تومان و برنج پاکستانی ۳۸۶ به کیلویی ۲۷ هزار تومان رسیده است. تقی‌زاده با اشاره به تاثیر برنج خارجی در ایجاد تعادل در بازار، گفت: طبقه متوسط و رو به پایین با برنج ایرانی خداحافظی کردند چراکه توان خرید هیچ یک از ارقام برنج ایرانی را ندارند.

سارقان بانک چمچ به ابزارهای پیشرفته بودند

عضو هیات رئیسه بانک ملی: سارقان از ۲۵۰ صندوق امانات، ۱۶۴ صندوق را با دلیلم شکسته‌اند و هر صندوقی که پر بوده را خالی کرده‌اند. سارقان با ابزار و امکانات پیشرفته‌ای وارد ساختمان شدند و نظام عادلانه‌ای حمایت می‌کنیم. جلیل نظارت مراجع قضایی خسارت تمامی مالباختگان توسط بانک ملی پرداخت خواهد شد. /اتسینیم

ماینده امنیتی مجلس: مردم دیگر طاقت گرانی را ندارند

یک عضو کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی مجلس شورای اسلامی با تاکید بر این که «ملت طاقت گرانی و هزینه‌های بیشتر را ندارند»، گفت: دولت باید راهکاری به مردم برای تامین هزینه‌های زندگی‌شان نشان دهد بعد ما از هر جراحی اقتصادی و نظام عادلانه‌ای حمایت می‌کنیم. جلیل رحیمی جهان آبادی با اشاره به اقدام دولت در اصلاح نظام پرداخت یارانه اظهار کرد: تقریباً از اوایل انقلاب تا ورود به

دوران جنگ نظام اقتصاد دولتی و اقتصاد مبتنی بر یارانه را در کشور اجرا کردیم، چون چاره‌ای هم وجود نداشت ما بابت هزینه‌های مختلف مردم یارانه در حوزه‌های مختلف پرداخت می‌کردیم، اما با توجه به تحریم‌ها و مشکلات و کمبود منابع ارزی و گرفتاری‌های بی‌وجود آمدن در کشور توان دولت در پرداخت یارانه کاهش پیدا کرده است به طوری که اکنون در شرایطی هستیم که درآمد ارزی کشور به شدت پایین آمده است. وی ادامه داد: ما تا اینجا دولت را درک می‌کنیم، اما به عنوان نماینده ملت یک سوال خیلی ساده داریم: آیا وقتی یارانه حذف می‌شود مردم توان خرید کالاها با نرخ فعلی را دارند مثال می‌آورند که قیمت بنزین، آرد، روغن و خدمات در کشورهای همسایه فلان مقدار است و در کشور ما با یارانه فلان مقدار است. اما آیا درآمد یک ایرانی با درآمد کشور همسایه یکی است؟ برای فهمیدن این موضوع فقط کافی است حداقل حقوق و دستمزد یک هفته کارگر با کشورهای همسایه را مقایسه کنید. در حال حاضر نرخ مسکن، اجاره، خودرو و قند از کالاهای مورد نیاز معیشت مردم مثل برنج، روغن و قند همسطح با کشورهای پیشرفته دنیا است. این نماینده مجلس شورای اسلامی گفت: حرف ما این است که دولت راهکاری برای زندگی به مردم نشان دهند آن زمان ما از هر جراحی اقتصادی و نظام عادلانه‌ای حمایت می‌کنیم البته که عادلانه بودن هم فقط در پرداخت یارانه نیست و باید عدالت در پرداخت حقوق و دستمزد و یک زندگی ایده‌آل وجود داشته باشد.

لاریجانی: مجلس عضویت ایران در NPT را تعلق کند

محمدجواد لاریجانی گفت: مجلس در واکنش به اقدام سیاسی و غیرحرفه‌ای مدیرکل آژانس بین‌المللی انرژی اتمی، تعلق عضویت ایران در NPT را بررسی کند. معاون اسبق وزارت خارجه و کارشناس ارشد مسائل بین‌الملل با اشاره به سفر رافائل گروسسی مدیرکل آژانس بین‌المللی انرژی اتمی به سرزمین‌های اشغالی و ریزینی با مقامات رژیم صهیونیستی درباره موضوع هسته‌ای ایران، خاطرنشان کرد: این اقدام گروسسی بیش از حد غیرحرفه‌ای و سیاسی است. وی ادامه داد: آژانس بین‌المللی انرژی اتمی طبق NPT موظف است برای کشورهای مانند ایران که فناوری صلح‌آمیز هسته‌ای را دنبال می‌کنند هم در توسعه فنی و هم در مباحث مربوط و به ایمنی کمک کند، اما آقای گروسسی با فراموشی تعهدات و وظایف آژانس، آن را ظاهراً به یک نهاد سیاسی در خدمت صهیونیست‌ها تبدیل کرده است. محمدجواد لاریجانی درباره چگونگی واکنش مناسب ایران به اقدام غیرحرفه‌ای گروسسی تاکید کرد: متعقد مجلس ایران دست‌کم دو کار را می‌تواند انجام دهد. اول کارشناس مسائل بین‌الملل و موضوع هسته‌ای را تصویب کند که از وزارت خارجه بخواهد تا سفر گروسسی به تهران را محدود کند؛ دوم اینکه در صورت ادامه روند فعلی آژانس، مجلس تعلق عضویت ایران در NPT را مورد بررسی قرار دهد. این کارشناس مسائل بین‌الملل و موضوع هسته‌ای تاکید کرد که آژانس باید برای اقدامات غیرحرفه‌ای و سیاسی خود پاسخ متناسبی از ناحیه ایران دریافت کند.

قطعنامه صادر می‌شود یا نه؟

نشست فصلی شورای حکام روز دوشنبه ۱۶ خرداد ماه آغاز شد و مسئله ایران یکی از دستور کارهای اصلی این نشست است. حتی گمانه‌زنی اغلب کارشناسان و تحلیلگران بر آن است که

احتمالاً در این نشست قطعنامه‌های علیه ایران صادر خواهد شد. اما عبدالرسول دیوسالار، استاد دانشگاه می‌گوید بعید به نظر می‌رسد که کشورهای غربی بخواهند با صدور قطعنامه، بار دیگر پرونده ایران را به شورای امنیت ارجاع دهند؛ چرا که همچنان ساختار برجام برای آن‌ها بسیار اهمیت دارد و فعلاً می‌خواهند آن را حفظ کنند.

سرلشکر صفوی: اگر رهبر انقلاب نبودند سوریه و عراق وضعیت دیگری پیدا می‌کرد

سرلشکر صفوی گفت: رهبر انقلاب طی ۳۲ ایران را باوجود توطئه‌های گوناگون داخلی و بیرونی با حکمت و درایت و قانون‌گرایی رهبری کردند. دستیار و مشاور عالی فرمانده کل قوا سعادت‌قی قبل از آغاز برگزاری مراسم ارتحال حضرت امام خمینی (ره) در بازدید از قرارگاه شهید فهمیده که مسئولیت تأمین امنیت و اجرای این مراسم را بر عهده دارد، گفت: اگر رهبر انقلاب نبودند سوریه و عراق وضعیت دیگری پیدا می‌کردند، شرایط فلسطین طور دیگری بود، الان حضرت آقا فرماندهی جبهه مقاومت را برعهده دارند. سرلشکر صفوی در ادامه گفت: ایشان طی ۳۲ سال اداره کشور و قوای سه گانه قوای مسلح و مقابله با توطئه‌های گوناگون داخلی و بیرونی، ایران را با حکمت و درایت و قانون‌گرایی رهبری کردند و آن مسیر نورانی حضرت امام را با صلابت ادامه دادند و پرچمدار عزت و اقتدار مسلمین هستند.

۱۶ میلیارد دلار قاچاق لوازم خانگی داریم

سخنگوی ستاد مبارزه با قاچاق کالا و ارز با بیان اینکه برای مقابله با این کالاهای قاچاق، زیرساخت‌های قانونی و اجرایی فراهم شده است، بیان کرد: پیش از برداشتن این گام‌ها، میزان قاچاق لوازم خانگی در ایران بیش از دو میلیارد و ۲۰۰ میلیون دلار بود، اما این عدد در حال حاضر به حدود ۱۶ میلیارد دلار کاهش یافته و فعلاً برای پایین‌تر آوردن آن، باید برنامه‌ریزی‌های لازم را نهایی کرد.

بهاجم در پرداخت خسارت به صاحبان صندوق‌های اجاره‌ای سرقت شده

در پی سرقت تعدادی از صندوق‌های اجاره‌ای یکی از شعب بانک ملی در تهران، روابط عمومی این بانک اعلام کرد که در این خصوص هماهنگی‌های لازم با مقامات قضایی جهت تعیین بازرس ویژه برای حضور در محل و رسیدگی به درخواست‌های متقاضیان بعمل آمده و با هماهنگی مقام قضایی و در اسرع وقت نسبت به جبران کامل بهای اموال مسروقه اقدام خواهد شد. در همین رابطه جمشیدی - دبیر کانون بانک‌ها و موسسات اعتباری خصوصی - در پاسخ به این سوال که پرداخت خسارت به صاحبان صندوق در صورت آسیب دیدن یا به سرقت رفتن اجناس و اشیای داخل آن‌ها چگونه انجام می‌شود، گفته که ساختمان بانک و اموال آن تحت پوشش بیمه قرار دارد، اما صندوق بانک تحت پوشش بیمه نیست و بانک نیز در صورتی می‌تواند خسارات وارد شده به این صندوق‌ها را بپردازد که مشتری بتواند ثابت کند که چه میزان کالا یا اشیاء در صندوق داشته است.

قطعی برق صدای فولادی‌ها را درآورد

به دنبال اعمال محدودیت‌های برق صنایع و ابلاغ محدودیت‌های واحدهای فولادسازی، انجمن تولیدکنندگان فولاد ایران نسبت به این محدودیت‌های برق فولادسازان

معرض شده و ضمن تاکید صریح بر اینکه بایستی خاموشی‌ها در همه صنایع و با برنامه کارشناسی اعمال شود، در نامه‌ای به وزیر صنعت، معدن و تجارت، خواستار اصلاح محدودیت‌های تامین برق کارخانه‌های فولادی شده است.

تراداد خرید ۴۴ میلیارد دلاری ماسک فسخ می‌شود؟

ایلان ماسک به توییت هشدار داد اگر این شرکت اطلاعات مورد درخواست وی درباره حساب‌های جعلی را فراهم نکند، ممکن است قرارداد خرید ۴۴ میلیارد دلاری این شرکت شبکه اجتماعی را فسخ کند. برای نخستین بار نیست که ماسک علناً می‌گوید خرید توییت ممکن است اتفاق نیفتد. اما این هشدار که در نامه‌ای از سوی وکلای ایلان ماسک به ویجاها داد، مدیر حقوقی توییت ارسال شده است، نشان دهنده تشدید این مسئله است و در آن توییت متهم به نقض اساسی تعهدات توافق خود شده است. تهدید ایلان ماسک برای برهم زدن قرارداد با ریزش ارزش سهام شرکت‌های فناوری از جمله شرکت خودروسازی برقی تسلا به دلیل نگرانی سرمایه‌گذاران نسبت به کنونی رشد اقتصادی و نرخ بهره بالاتر در مواجهه به تورم بی‌سابقه، همزمان شده است. ارزش سهام توییت روز دوشنبه ۱۵ درصد سقوط کرد و به ۳۹.۵۷ دلار رسید که با قیمت ۵۲.۲۰ دلار توافق خرید این شرکت، فاصله زیادی دارند. سرمایه‌گذاران انتظار از ما داشته باشند برعکس، به مجاب کند با قیمت پایین‌تری برای قرارداد فروش موافقت کند یا قرارداد خرید توییت را برهم بزند.

رجب طیب اردوغان: به کاهش نرخ بهره ادامه خواهیم داد

رجب طیب اردوغان، رئیس‌جمهور ترکیه در صریح‌ترین اظهارات خود همزمان با افزایش تورم قول داد که به جای افزایش نرخ بهره، به کاهش نرخ بهره ادامه دهد. اردوغان اعلام کرد که این دولت نرخ بهره را افزایش نخواهد داد و هیچ‌کس نباید این انتظار را از ما داشته باشد برعکس، به کاهش نرخ‌ها ادامه خواهیم داد. اردوغان بار دیگر مخالفت خود را با افزایش هزینه‌های استقراری تکرار کرد که به گفته وی تنها ثروتمندان را ثروتمندتر و فقرا را فقیرتر می‌کند. رئیس‌جمهور ترکیه در تهمید خود را برای تقویت تولید، صادرات و اشتغال با سیاست نرخ پایین دوچندان کرد. وی دوباره وعده مازاد حساب جاری را داد که در نهایت لیسر ترکیه را ثابت می‌کند و تورم را کاهش می‌دهد.

میانگین قیمت هر متر خانه در تهران به بیش از ۲۶ میلیون تومان رسید

طبق اعلام بانک مرکزی، در اردیبهشت امسال متوسط قیمت یک متر مربع مسکن در شهر تهران ۳۶ میلیون و ۲۵۰ هزار تومان بوده که نسبت به ماه قبل و مدت مشابه سال قبل به ترتیب ۶.۱ و ۲۶.۲ درصد افزایش یافته است. %

تجارت غیر نفتی ۹ ماهه دولت سیزدهم چند میلیارد دلار شد؟

سخنگوی گمرک در خصوص کارنامه تجارت خارجی کشور در دولت سیزدهم (از اول شهریور ۱۴۰۰ تا پایان اردیبهشت ۱۴۰۱) اظهار داشت: از اول شهریور سال ۱۴۰۰ و استقرار دولت سیزدهم تا پایان اردیبهشت امسال تجارت غیر نفتی کشور به ۱۲۶ میلیون و ۸۷۷ هزار تن کالا و به ۸۳ میلیارد و ۹۷۱ میلیون دلار رسیده که نسبت به مدت مشابه در دولت دوازدهم ۸ درصد در وزن و ۳۶ درصد در ارزش افزایش داشته است.

خبر

طرح توسعه ۱۰۵ هکتاری شهرک صنعتی شیروان آماده شد



طرح توسعه شهرک صنعتی شیروان آماده حضور وزیر صنعت، معدن و تجارت برای کلنگ زنی و آغاز عملیات اجرایی شده است.

نایب رئیس کمیسیون صنایع و معادن و نماینده مردم شیروان در مجلس شورای اسلامی در گفت و گو با ایستا با اشاره به دیدار با معاون وزیر و مدیرعامل سازمان صنایع کوچک و شهرک های صنعتی ایران اظهار کرد: با پیگیری ها و اقدامات انجام گرفته طی چند ماه اخیر، طرح توسعه شهرک صنعتی شیروان آماده کلنگ زنی شده تا پیش از پیش تقشی موثر در فعالیت واحدهای تولیدی و صنعتی داشته باشد.

علی جدی گفت: الحاق ۱۰۵ هکتار از اراضی اطراف شهرک صنعتی، یکی از طرح هایی است که برای توسعه شهرک اتفاق خواهد افتاد.

وی با بیان اینکه واحدهای تولیدی و صنعتی مختلفی در شهرک صنعتی شیروان مشغول به فعالیت هستند، افزود: در این راستا قرار است ۱۰ کارگاه برای فعالیت متقاضیانی که با کمبود منابع مالی روبه رو هستند اما پتانسیل کار تولیدی و صنعتی دارند آماده شود تا در این محل ها مستقر شوند.

وی ادامه داد: این ۱۰ کارگاه آماده کلنگ زنی است تا پس از تکمیل به صورت اجاره واگذار شود و زمانی که سرمایه گذاران حاضر در آن به توان مالی مناسب رسیدند جای خود را به سایر سرمایه گذاران بدهند.

جدی بیان کرد: البته سرمایه گذاران بخش خصوصی در صورت داشتن توان مالی می توانند شخصا اقدام به ساخت کارگاه کرده و در آن ها مستقر شوند و یا همان واحد را خریداری نمایند. نماینده مردم شیروان در مجلس شورای اسلامی گفت: ایستگاه آتش نشانی، پست برق و تصفیه خانه نیز از دیگر طرح هایی است که عملیات اجرایی آن ها آغاز خواهد شد.

بنیاد علوی ۶۸۰ طرح اشتغالزایی در خراسان شمالی اجرا کرد



نماینده بنیاد علوی در خراسان شمالی گفت: این بنیاد از ابتدای سال گذشته تاکنون ۶۸۰ طرح اشتغالزایی با اعتبار ۴۸۰ میلیارد ریال با پرداخت تسهیلات کم بهره در مناطق شهری و روستایی استان اجرا کرد.

غلامرضا رمضانیان ایرنا اظهار داشت: این تسهیلات اشتغالزایی در حوزه خدمات، کشاورزی، صنعت و صنایع تبدیلی توزیع شد و زمینه اشتغال حدود سه هزار نفر را فراهم کرد.

وی تصریح کرد: این تسهیلات با سود چهار درصد و بازپرداخت پنج تا هفت سال در حوزه دامداری، خرید علوفه، سرمایه در گردش دام، تولید پوشاک، گلخانه، زنبور عسل و دام سبک پرداخت شد.

نماینده بنیاد علوی در خراسان شمالی افزود: مانده و سملقان در این استان بعنوان شهر پایلوت توانمندسازی بنیاد مستضعفان معرفی شده است و بسیاری از این طرح های اشتغالزایی در این شهرستان اجرا می شود، ضمن اینکه طرح های مهم و درآمدزا از سایر نقاط استان نیز در دستور کار قرار دارد.

وی با بیان اینکه بنیاد مستضعفان انقلاب اسلامی با هدف توانمندسازی در بخش های اقتصادی، فرهنگی، سلامت، عمران و اشتغال فعال است، اظهار داشت: بنیاد علوی اکنون در حوزه های عمرانی و زیرساختی مانند احداث جاده، آبیاری نوین، بند پلاستیکی و درمانگاه در شهرستان پایلوت مانده و سملقان فعالیت می کند.

وی عنوان کرد: بنیاد مستضعفان در حوزه های فرهنگی با برگزاری کلاس های مشاوره خانواده، مراسم مذهبی و اهدای جهیزیه و در حوزه سلامت نیز تجهیز بیمارستان و ارائه بسته های معیشتی به مادران باردار و شیرده در شهرستان مانده و سملقان نقش ایفا می کند.

معاون نوسازی و بهره برداری ایدرو در حاشیه بازدید از کارخانه لوله گستر اسفراین مطرح کرد:

لوله گستر پایلوت موفق از فرایند دقیق نوسازی



معاون نوسازی و بهره برداری ایدرو در حاشیه بازدید از کارخانه لوله گستر اسفراین و در نشست مشترک با هیات مدیره و مدیران این کارخانه لوله گستر را نمونه مناسب و پایلوت موفق از فرایند دقیق نوسازی معرفی کرد.

«فرشاد مقیمی» از ضرورت اختصاص ۱۵درصدی ارزش واحدهای صنعتی به فرایند نوسازی در یک چارچوب استاندارد خبر داد.

به گفته مقیمی در کارخانه استراتژیک لوله گستر اسفراین با برآورد ارزش کل بیش از سی میلیون یورو به علاوه ۷۰میلیارد تومان ارزش در یک مسیر استاندارد باید سالانه معادل ۱۵درصد این سرمایه صرف نوسازی و روزآمد سازی مستمر شود. وی تاکید کرد: اگر این اصل در تمامی صنایع رعایت شود نیاز به سرمایه گذاری های سنگین نوسازی و ارتقا نخواهد بود و چا افتادن آن در ادبیات موضوعی صنایع می تواند منجر به بهینه سازی سرمایه گذاری ها برای نوسازی شود.

وی نوسازی تجهیزات را از مهم ترین بخشهای چرخه نوسازی در نگاه ها برشمرد که سبب افزایش نرخ تولید محصول در واحد زمان و کاهش ضایعات می شود.

معاون سازمان گسترش و نوسازی صنایع ایران بر مواردی چون حضور صنایع در آوردگاههای تخصصی داخلی و خارجی، ارتقای توانمندی سرمایه های انسانی، تصویر سازی مناسب در افکار عمومی جامعه، حرکت به سمت فناوری های به روز، شناسایی فرصت های مشترک در عرصه

های دانش بنیان و توسعه بازارهای جدید به عنوان محورهای مهم فعالیت این مجموعه صنعتی بزرگ و موفق تاکید کرد.

مقیمی همچنین با قدرانی از تلاشهای انجام شده که منجر به ثبت رکوردهای تولید بیش از پیش بینی های اولیه شده خواستار استمرار و تثبیت این روند های مثبت شد.

در جریان این دیدار گزارشی از آخرین وضعیت تولید بر مبنای انواع لوله های فولادی بدون درز نفتی از سوی مازیار زند مدیرعامل لوله گستر ارائه شد. مقیمی و هیات همراه همچنین از خطوط تولید کارخانه بازدید کردند. لوله گستر اسفراین تابعه ایدرو تنها تولید

مدیرکل کمیته امداد امام خمینی (ره) خراسان شمالی گفت: کمک هزینه شهریه برای دانشجویان زیر پوشش این نهاد از ۷۰۰ تا سه

میلیون تومان است که بنابر مقطع دانشگاهی متفاوت است.

الهی یاد گفت: میزان شهریه در نظر گرفته شده

۳۲۰ دانش آموز خراسان شمالی در کلاس های کنکور رایگان شرکت کردند



برای دانشجویانی که در دانشگاه دولتی مشغول به تحصیل هستند به حساب خود فرد واریز می شود اما در دیگر دانشگاه ها به حساب دانشگاه واریز می شود.

وی گفت: هم اکنون ۸۲۹ دانشجو و حدود ۱۴ هزار دانش آموز زیر پوشش این نهاد هستند.

وی در ادامه با اشاره به اینکه در کنکور سال گذشته ۳۹۰ نفر از دانش آموزان در آستانه کنکور بورسیه تحصیلی شدند و از حمایت های این نهاد بهره مند شدند، افزود: در مجموع ۴۵ نفر از این دانش آموزان در دانشگاه های دولتی پذیرش شدند.

وی افزود: چهار نفر از این افراد در رشته پزشکی، ۱۵ نفر نیز در رشته معلمی در دانشگاه فرهنگیان و ۱۰ نفر دیگر از این دانش آموزان نیز در رشته های پیراپزشکی، مهندسی و رشته های علوم انسانی در دانشگاه دولتی پذیرش گرفتند.

سالانه بیش از ۳۰ هزار پرونده در پزشکی قانونی خراسان شمالی بررسی می شود



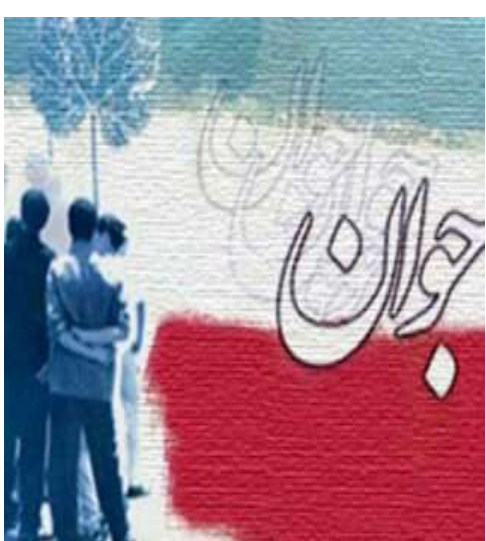
تواند مورد استفاده مسوولان و برنامه ریزان حوزه های مختلف بهداشت و سلامت و نیز فرهنگی و اجتماعی قرار گیرد.

وی افزود: خدمات پزشکی قانونی نقش تاثیر گذار و کلیدی در ارتقای سلامت جامعه دارد و مسوولان می توانند در برنامه ریزی ها و تصمیم گیری برای حوزه بهداشت و سلامت جامعه، از خدمات پزشکی قانونی بهره مند شوند اما این امر محقق نشده است و مسوولان نسبت به این امر کمتر توجه کرده اند. نروس اظهار داشت: یکی از رسالت های پزشکی قانونی، بررسی و تعیین علت مرگ متوفیان است در این زمینه علت مرگ ها و پراکندگی علت مرگ کاهش این آسیب ها و حل آنان بهره ببرند.

جوانان کشور با منطق و عقلانیت، بمباران تبلیغاتی را خستی می کنند

نماینده مردم بجنورد، مانده و سملقان، راز و جرگلان، گرمه و چارچم در مجلس شورای اسلامی با تاکید بر اینکه فضای فرهنگی فضای چند بعدی است، اضافه کرد: حمله ها در این حوزه انجام می شود اما مردم با حضور خود در صحنه نشان می دهند که پای نظام ایستاده اند. وی با اشاره به اینکه شبکه های گسترده ماهواره ای علیه ایران طراحی شده است، اظهار کرد: در بین آن ها تعداد زیادی به خرده فرهنگ های محلی و یا با رویکرد قسری و قومی برنامه تولید و پخش می کنند این در حالی است که برای کشورهای مانند روسیه، چین و... علی رغم دشمنی با آن ها شبکه ماهواره ای بسیار کمتری طراحی شده است.

عضو کمیسیون آموزش، تحقیقات و فناوری مجلس شورای اسلامی در ادامه اضافه کرد: حرکت درست تعلیم و تربیت باید مبتنی بر طراحی دانش بنیان در حوزه سازی نسل آینده باشد تا هم رقابت علمی و هم تولید و اشتغال آفرینی را در پی داشته باشد؛ ایجاد روحیه امید و کارآفرینی در این نسل و دوری جستن از رخوت و سستی مبتنی بر تفکر جهادی، خودباوری و جوان گرایی بر عهده معلمان و دانشجو معلمان است.



عضو هیئت رئیسه فراکسیون مردمی انقلاب اسلامی مجلس شورای اسلامی گفت: جوانان ما در حوزه فرهنگی گرچه در معرض بمباران تبلیغاتی قرار دارند ولی با منطق و عقلانیت، توطئه ها را می شناسند. محمد وحیدی، با اشاره به اینکه در تاریخ ۲۵۰ ساله ایران جنگی بجز دفاع ۸ ساله نبوده که قطعه ای از خاک کشور جدا نشده باشد، اظهار کرد: در طول جنگ تحمیلی با وجود اینکه اکثر کشورها علیه کشور ما بودند، اما وجبی از خاک کشور را از دست ندادیم.

نماینده مردم بجنورد، مانده و سملقان، راز و جرگلان، گرمه و چارچم در مجلس شورای اسلامی با بیان اینکه شهدا با دست خالی و بدون امکانات ولی با باور عمیق به تفکر امام مقابل دشمنان ایستادگی کردند، افزود: در حال حاضر علی رغم تفاوت های بین نسلی باید از هویت کلی نظام محافظت کنیم.

وحیدی با تاکید بر اینکه آینده مبتنی بر شناخت درست از آن و با واقع نگری ساخته می شود، ادامه داد: جوانان امروزی چیزی از جوانان دوران دفاع مقدس کم ندارند و امروز جوانان ما در حوزه فرهنگی گرچه در معرض بمباران تبلیغاتی قرار دارند ولی با منطق و عقلانیت توطئه ها را می شناسند و مقابل آن می ایستند.

خبر

۴۵۰۰ هکتار از مزارع کندم و جو در خراسان شمالی از بین رفت



مدیر زراعت سازمان جهاد کشاورزی خراسان شمالی گفت: طی سال زراعی جاری ۴ هزار و ۵۰۰ هکتار از کشت زراعی کندم و جو در این استان از بین رفت.

صیباغ اظهار کرد: خشکسالی و کاهش شدید بارندگی در ماه های سرد سال عامل اصلی این امر بوده است. وی افزود: بیشتر کشت زراعی از بین رفته در شهرستان مانده و سملقان و در منطقه قره میدان بوده است.

صیباغ با اشاره به اینکه طی سال زراعی جاری در سطح ۱۳۳ هزار هکتار کندم و جو کشت شده است، ادامه داد: برداشت کندم حدود یک هفته ای است که در این استان آغاز شده.

وی بیان کرد: پیش بینی می شود طی امسال ۱۸۷ هزار تن کندم برداشت و ۱۰۲ هزار تن نیز خرید شود.

این مقام مسئول تصریح کرد: پیش بینی می شود طی امسال در برداشت کندم نسبت به سال گذشته حدود ۳۰ درصد رشد وجود داشته باشد.

وی در ادامه در ارتباط با قیمت کلزا نیز گفت: با پیگیری های انجام شده قیمت خرید کلزا افزایش یافت و به ۲۳ هزار تومان رسید.

صیباغ افزود: در ابتدا برای خرید تضمینی کلزا در سال جاری رقم ۱۵ هزار تومان اعلام شده بود.

رئیس جمهور در سفر به خراسان شمالی از شهر راز و جرگلان بازدید کند

بجنورد- نماینده بجنورد در مجلس ضمن تشریح کمبودهای راز و جرگلان، گفت: رئیس جمهور در سفر خود به خراسان شمالی از شهرستان مرزی و محروم راز و جرگلان بازدید کند.

سید محمد پاکمهر اظهار کرد: راز و جرگلان جزو ۳۱ شهرستان محروم کشور است.

نماینده بجنورد، مانده و سملقان، راز و جرگلان، گرمه و چارچم در مجلس ادامه داد: نداشتن گذرگاه مرزی، نبود بیمارستان مناسب، نبود راه مناسب و... تنها بخشی از مشکلات این شهرستان است.

وی بیان داشت: رئیس جمهور در سفر خود به خراسان شمالی از شهرستان مرزی و محروم راز و جرگلان بازدید کند.

۳۵۲ دستگاه پنل خورشیدی در اماکن متبرکه خراسان شمالی نصب شد



رییس اداره بهره گیری اقتصادی موقوفات اداره کل اوقاف و امور خیریه خراسان شمالی گفت: ۳۵۲ دستگاه پنل خورشیدی با اعتبار ۱۳ میلیارد ریال در ۶ ماه گذشته در بقاع متبرکه استان نصب و راه اندازی شد.

ارسلان فرزین فر اظهار داشت: این تعداد از پنل های خورشیدی در امامزاده سید عباس بجنورد (ع) در ۶ ماه گذشته در بقاع متبرکه استان نصب و راه اندازی شد.

پنل های خورشیدی با ظرفیت ۵۰ کیلو وات، امامزاده حمزه رضای (ع) شیروان با ظرفیت ۲۰ کیلو وات، امامزاده سید جعفر (ع) روستای سیاهدشت فاروج، موقوفه سه زوجی اداره اوقاف شیروان با ۱۵ کیلو وات و موقوفه ۲ واحد مسکونی با ظرفیت پنج کیلو وات نصب و راه اندازی شد.

وی تصریح کرد: هر پنل خورشیدی ۳۲۰ وات و در مجموع ۱۱۰ کیلو وات برق تولید می شود که معادل ماهانه ۲۰۰ میلیون ریال درآمدزایی می شود و این هزینه صرف نیت موقوفات و امور خیریه می شود. فرزین فر با بیان اینکه نصب پنل خورشیدی در بقاع متبرکه که از اولویت های اداره کل اوقاف خراسان شمالی است، افزود: اکنون این طرح در سه امامزاده و ۲ موقوفه اجرا شد و امامزاده ای ایوب بنی (ع) و امامزاده سیداحمد محمود (ع) چمن بید و دیگر امامزاده ها در اولویت استان قرار دارند. پنل های خورشیدی انرژی تجدید پذیر را می گیرند و به الکتروسیسته تبدیل می کنند، که با استفاده از این الکتروسیسته می توان مدارهای الکتریکی را شارژ کرد.

روزنامه صبح استان
خراسان شمالی

ETEFAGHYEH DAILY NEWSPAPER
ECONOMIC, POLITICAL NEWSPAPER

www.etezaghyeh.ir

بررسی حریفان ایران توسط ستاره سابق اورتون

تیم کپهیل می گوید برگ برنده ایران در مسابقات جام جهانی بازیکنان خوبی هستند که در این تیم توپ می‌زنند.

تیم کپهیل اسطوره فوتبال استرالیا که سابقه بازی در لیگ های آمریکا و انگلیس را در کارنامه خود دارد و حالا نیز به عنوان سفیر فیفا در جام جهانی ۲۰۲۲ در قطر حاضر است، سه شنبه گذشته در تمرین تیم ملی ایران حاضر شد.

او در حاشیه این تمرین دفاعی مقابل دوربین تیم ملی ایستاد و در خصوص بازی معروف ایران و استرالیا و شرایط گروه تیم ملی در جام جهانی صحبت کرد.

« شما به عنوان اسطوره فوتبال استرالیا چه نظری درباره تیم ایران دارید؟

مشخصا ما تاریخچه فوق‌العاده ای با هم داریم؛ مثل بازی قدیمی و معروف ایران و استرالیا که ما باختیم. زمانی که من بازی می‌کردم ایران همیشه رقیب سرسختی برای ما بود. ما همیشه از بازی مقابل هم و بخشی از فوتبال بودن لذت می‌بردیم و خیلی خوشحال کننده است که می‌بینیم چقدر در رقابت های بین‌المللی خوب کار می‌کنند؛ آنها در جام جهانی گروه سختی دارند. من دوست های صمیمی زیادی در این تیم دارم مثل امیر و شجاع که در همین قطر با هم‌مدگر بودیم ولی هم‌زمان فوتبال ایران من را تحت تاثیر خودش قرار می‌دهد. ما از دور شاهد ایران و بازیکنانی که تولید می‌کنند هستیم و آنها در نهایت خودشان را در زمین نشان می‌دهند. امیدوارم در جام جهانی بعدی موفق باشند.

« ما یک بازی تاریخی بین خودمان در سال ۱۹۹۷ داریم؟

فن‌پرسی: به خاطر فرزندانم مربی یونایتد نشدم

رایین فن‌پرسی، ستاره سابق منچستربیونایتد، دلپیش برای عدم پذیرش پیشنهاد حضور در کادر فنی این تیم را توضیح داد.

باشگاه منچستربیونایتد تصمیم گرفت که از اریک تن‌هاخ به عنوان سرمربی جدید استفاده کرده و قصد داشت کادر فنی این تیم را با استفاده از مربیان هلندی تکمیل کند.

این مربی علاقه زیادی به همکاری با فن‌پرسی داشت و همین باعث شد که مدیران این باشگاه پیشنهادی را برای به خدمت گرفتن او ارائه کنند اما با پاسخ منفی فن‌پرسی روبرو شدند تا در نهایت فن در خاخ و استیو مک‌کلارن به عنوان دستیار تن‌هاخ شروع به کار کنند.

فن‌پرسی در گفتگو با مجله لایف افتر فوتبال درباره دلیل عدم قبول پیشنهاد مربیگری شیاطین سرخ اظهار داشت:« پسر و دخترم در حال حاضر اهمیت بسیار زیادی برای من دارند. این واقعیت که آنها بتوانند اشتیاق و موضوع مورد علاقه خودشان را پیدا کنند برامم

بهرت خود و ارتقاء سطح آگاهی خود باید به سکوت و آرامش پناه ببرید.

۵. ارتقاء بختیمنند خلایقت

مطالعات نشان داده است که وقتی تنها هستید و در حالت سکوت قرار دارید، بیشتر با ذهن خود درگیر خواهید شد . شما در چنین وضعیتی بیشتر با خودتان صحبت می کنید و به سوالاتی که از خودتان می پرسید پاسخ خواهید داد و در نتیجه خلایقت خود را ارتقاء می دهید و بیشتر از مغز خود استفاده می کنید.

افرادی که وقت بیشتری را به تنهایی می گذرانند، گرایش بیشتری به خلایقت دارند و بسیاری از دانشمندان مانند آلبرت انیشتین و اسحاق نیوتن خلایقت خود را هنگامی که تنها بودند و درگیر تخیل خود بودند تقویت کردند و به اهداف خود دست یافتند.

۶. کاهش یافتن استرس و اضطراب

تحقیقات نشان داده اند که وقتی افراد در سکوت هستند، قادر خواهند بود که سطح استرس و اضطراب خود را کاهش دهند. به همین دلیل پزشکان توصیه می کنند که هنگام استرس و اضطراب ناشی از کار و زندگی، در محیطی آرام پیاده روی کنید. خالی نکردن استرس و اضطراب می تواند منجر به اعمال و مشمشتاکی مانند خودکشی شود و بنابراین بهتر است با استفاده از این روش استرس خود را کاهش دهید.

۷. سم زدایی ذهنی

سکوت کردن باعث خلایقتی از شر همه افکار و انرژی های منفی می شود و در دنیای امروز، ملواه از حواس پرتی ها و تاثیرات منفی است پس بهتر است با تمرین سکوت، ذهن خود را سم زدایی کنید . به همین دلیل است که مدیتهین به تازگی از محبوبیت بالایی برخوردار است و راهی عالی برای تمرین سکوت و راهی از بیماری های روانی خواهد بود.

۸. افزایش صبر و شکیبایی

مطالعات نشان داده است افرادی که همیشه در سکوت هستند تمایل بیشتری به صبور بودن دارند و صبور بودن در دنیای پر سرعت امروزی بسیار حائز اهمیت است . چنین افرادی در برخورد با شرایط تنش زا مانند گرفتار شدن در ترافیک سنگین و یا استرس ناشی از کار، شکیبایی بیشتری از خود نشان می دهند و وقتی تنها و ساکت باشید، احساس آرامش بیشتری خواهید داشت و هنگامی که آرامش داشته باشید ، صبورتر خواهید بود.

۹. کاهش تنش عضلانی

احساس درد در اثر تنش عضلانی به دلیل نشتن طولانی مدت پشت میز محل کار امری کاملاً متداول و طبیعی است و تنها کاری که باید در چنین شرایطی انجام دهید این است که در سکوت قدم بزنید.

ایـن روش می تواند تنش عضلانی شما را کاهش داده و تازی دید تان را بهبود بخشد و به همین دلیل است که مدیتهین اثرات درمانی زیادی دارد زیرا به شما کمک می کند که در سکوت به آرامش برسید و تنش های عضلانی تان را بهبود ببخشید.

۱۰. گسترش چشم انداز ها

بله ، سکوت می تواند چشم انداز های شما را گسترش دهد.

روزنامه اقتصادی سیاسی و فرهنگی استان خراسان شمالی

WWW.ETEFAGHYEH.IR

صاحب امتیاز : حسین رفیعی
مدیرمسئول : حسین رفیعی



می‌دانیم که قرار است هزاران نفر و شاید هم بیشتر بیایند و بازی ها را ببینند و حمایت کنند. ما بهترین ها را برای شما آرزو می‌کنیم چون همانطور که گفتم دوستان بسیار عزیزى دارم که عضو تیم هستند. مربى، عوامل تیم را می‌شناسم و برای آنها احترام قائم. امیدوارم خوب کار کنید و از گروه صمود کنید.

« گروه ما گروه سختی است و شما آنها را به خوبی می‌شناسید؛ شما در پریمیر لیگ بازی کردید، ما با آمریکا سال ۱۹۹۸ بازی کردیم؛ ولز هم در آن گروه حضور دارد. شما در مورد این گروه چه فکری می‌کنید؟

انگلیس را خیلی خوب می‌شناسم چون ۱۵ سال آنجا بازی کردم؛ با انگلیس به عنوان یک بازیکن رابطه نزدیکی دارم و ولز هم جایی است که مدرک یوفیام را از آنجا گرفتم و خیلی به دستگاه های بین‌المللی نزدیک است. در زمان مدرک گرفتم به بازیکن ها و جاهایی که بازی می‌کنند و ستاره هایی که داشتند بر خوردم و باید بگویم بازیکنان با

توخته؛ امیدوارم مقابل هلند هم دل مردم را شاد کنیم

امیرحسین توخته معتقد است تیم ملی والیبال ایران نمایش خوبی برابر چین ارائه داده است. امیرحسین توخته پس از پیروزی تیم ملی ایران مقابل چین اظهار کرد: مسابقه اول همیشه سخت است و اهمیت دارد که با برد و نمایش بازی خوب شروع شود. خوشبختانه با آنالیز خوبی که کادر فنی انجام داد، توانستیم نقطه ضعف و قوت تیم حریف را

شناسیم و مقابل تیم چین خوب بازی می‌کنیم. وی در مورد بازی بازیکنان تیم ملی ایران در ست دوم را به دلیل اشتباهات فدردی واگنزار کردیم. اما در مجموع سرویس‌های خوبی زدیم و بازیکنان سرحال بودند.

توخته با اشاره به بازی دشواری که

مقابل تیم ملی هلند در پیش دارند، عنوان کرد: ما با بازی تیم‌های دیگر کار نداریم و باید فقط خود را

جوانی داریم. خودم را می‌گویم. کم تجربه هستیم. اما می‌توانیم خوب بازی کنیم و عملکرد خوبی از خود

آدرس دفتر مرکزی: خراسان شمالی، جلودرد بلوار استقلال – نیش چهارراه نگارستان ساختمان نیکان – طبقه سوم
روابط عمومی: ۰۵۳۳۲۵۶۱۱۰ شماره فکس: ۰۵۳۳۳۵۰۱۰۱۸
آدرس دفتر شیروان: خیابان شهید سیهود حاج قاسم سلیمانی
نرسیده به حاج قاسم سلیمانی هفتم جنب ثانویی جواد یزیدی- ۹۱۵۹۴۲۳۸۱
آدرس دفتر جاجریم:خیابان شهید مطهری، نبش مطهری ۳-۳۲۲۷۶۱۲۱-۹۱۵۷۷۶۱۵

خبر

آشخانه میزبان مسابقات قهرمانی کشتی آلیش خراسان شمالی می‌شود

مسابقات قهرمانی کشتی آلیش خراسان شمالی از فردا به میزبانی آشخانه برگزار می‌شود.

این مسابقات در بخش آقایان و در ۵ وزن (۶۰،۷۰،۸۰،۹۰_ و ۱۰۰+ کیلوگرم) در سالن خلیج فارس آشخانه برگزار می‌شود و به نقرات برتر اول تا سوم حکم و مدال قهرمانی اهدا خواهد شد .

وزن کشی مسابقات از ساعت ۱۲:۳۰ فردا در خانه جودو برگزار شده و دو کیلوگرم ارفاق برای کشتی کیر لحاظ خواهد گردید.

برگزاری سه سمینار بدنسازی و پرورش اندام در خراسان شمالی



با اعلام هیئت بدنسازی و پرورش اندام خراسان شمالی سه سمینار تا پایان خرداد در استان برگزار خواهد شد. مسئول کمیته فنی هیئت بدنسازی و پرورش اندام خراسان شمالی در گفتگو با خبرنگار ما گفت: هیئت بدنسازی و پرورش اندام خراسان شمالی در نظر دارد سه سمینار تمرینات شکم،حرکات اصلاحی با رویکرد کار با وزنه و تجویز برنامه های کاهش وزن و اضافه وزن با منشا هورمونی را در استان برگزار نماید.

مسعود مهدی زاده افزود: در یک از این سمینار ها خود دارای ۲۵ امتیاز آموزشی است و گذراندن آنها جهت شرکت در دوره های مربیگری بدنسازی درجه ۲ و ۳،تمدید مربیگری بدنسازی و ارتقاء درجه مربیگری الزامی خواهد بود.

مهدی زاده خاطر نشان کرد : مدیریت برگزاری این سمینار ها را مهدیه بهادری عهده دار است و علاقه مدندان تا ۲۸ خرداد فرصت دارند تا آن ثبت نام در سایت www.iranbbf.ir در این سمینار ها شرکت کنند.

پاسخ واقعی آنچه را که می خواهید کشف خواهید کرد و تصمیم بهتری اتخاذ می کنید.

۱۷. کاهش یافتن روند پیری

سکوت می تواند باعث رشد مغز شود و سرعت روند پیری را کند . چند . چنانچه در نمناک اشاره کرده ایم مطالعات صورت گرفته بر روی موش ها حاکی از آن است که روزانه دو ساعت سکوت می تواند منجر به رشد سلول های جدید مغزی شود و وقتی مغز رشد کند، روند پیری کندتر خواهد شد و به همین دلیل است که سکوت برای سلامت روان بسیار حائز اهمیت استت و هنگامی که مغز درگیر رشد و پیشرفت باشد، از بروز بسیاری از بیماری های روانی مانند افسردگی و آلزایمر جلوگیری می شود.

۱۸. درمان سردرد و میگرن

این مزیت دیگر سکوت است ، وقتی آرام باشید و سکوت کنید، عضلات شما در حالت آرامش قرار می گیرند و در نتیجه سردرد و میگرن بر طرف می شود ، در این وضعیت، تنفس شما کند می شود، ضربان قلب کاهش می یابد و آرامش عمیقی را تجربه خواهید کرد.

۱۹. ایجاد هماهنگی بین روح ، ذهن و بدن

سکوت باعث ایجاد تعادل بین اعضای بدن و ذهن و روح انسان می شود و امروزه بیشتر افراد دالما در عجله و تکلیو هستند و فراموش می کنند که وقت خود را صرف پرورش روح و روان خود کنند .

گاهی اوقات برای این که بهتر از پس مسئولیت ها و اهداف خود بریابید، نیاز است که متوقف شوید و اندکی تامل کنید و برای پیشرفت بیشتر، باید دید بهتری کسب کنید و مطمئن شوید که در راهی درست در حال حرکت هستید و سکوت کردن به شما این توانایی را خواهد داد.

۲۰. زندگی کردن در لحظه

سکوت کردن به شما این امکان را می دهد که در لحظه حال زندگی کنید و درگیر اتفاقاتی که در گذشته افتاده و یا استرس اتفاقات آینده خود نشوید و از لحظه ای که در آن قرار دارید نهایت بهره را ببرید.

۲۱. رسیدن به ثبات عاطفی بالاتر

یکی دیگر از مزایای بسیار مهم سکوت این است که به شما در رسیدن به یک ثبات عاطفی مناسب کمک می کند. با استفاده از این روش، افراد کمتر عصبانی می شوند و کمتر تحت تاثیر احساسات منفی قرار می گیرند و به عبارت دیگر، سکوت منابع ذهنی شما را بازیابی می کند و روان تان را در حالت پایدار نگه می دارد و به این ترتیب قادر خواهید بود که از پس مشکلات خود به راحتی برآید و در زندگی تصمیمات بهتری اتخاذ کنید.

با توجه به مزایای بی شماری سکوت کردن، می توانید به خودتان تمرین سکوت دهید و روزانه ۱۵ دقیقه سکوت کنید. در صورت توان زمان آن را افزایش دهید که سکوت ابزاری قدرتمند برای کسبانی است که از طریقه استفاده به موقع از آن آکاهند و بعد از چند هفته، به فوایدی که از این طریق عایدتان خواهد شد واقف خواهید بود.