

پذیرش آگهی
در این روزنامه

فقط بایک تماس



۰۹۳۶۴۷۲۶۶۹۶

یکشنبه ۱۴۰۱/۰۵/۰۲

سال یازدهم - دور جدید

شماره ۲۶۱۱ - مسلسل ۲۶۰۱

۴ صفحه

July ۲۰۲۲

Vol.2601 - No.2611

قیمت ۳۰۰۰ تومان

WWW.ETFAGHYEH.IR

انفخا خراسان شمالی

مطالبه ۴۰ میلیاردی شرکت آب و فاضلاب خراسان شمالی از مشترکان



درخشش فرش خراسان شمالی
در جشنواره قالی فاخر ایران

بعد از صدمه
دیدن چطور
باشگاه را
شروع کنیم؟

سازمان انتقال خون
ایران به ۲۰ دستگاه
اتوبوس خونگیری
نیاز دارد

انقصاد ۲۶ توافق نامه
با خیران برای ساخت
کلاس های درس
در خراسان شمالی

تولید جو
در خراسان شمالی
۳۰ درصد
افزایش یافت

خبر

مدیرکل نوسازی مدارس استان خبر داد: انقصاد ۲۶ توافقی نامه با خیران برای ساخت کلاس های درس در خراسان شمالی

مدیرکل نوسازی مدارس خراسان شمالی از وجود ۲۶ توافقی نامه از سال گذشته تاکنون برای ساخت کلاس های درس در این استان خبر داد. امین فلاح، اظهار کرد: ۲۶ توافقی نامه مذکور شامل ۹۸ کلاس درس با مساحت ۱۱ هزار متر مربع زیر بنا است. وی گفت: مساحت دیوار کشی این پروژه ها ۲ هزار و ۱۰۰ مساحت محوطه سازی ۱۶ هزار متر مربع است. فلاح افزود: برای اجرای این پروژه ها ۷۰ میلیارد تومان اعتبار نیاز است که ۲۴ میلیارد تومان آن تعهد خیری است و مابقی اعتبار مورد نیاز آن از اعتبارات دولتی تامین می شود.

وی ادامه داد: برخی از این پروژه ها تا مهر ماه امسال و تعدادی نیز تا پایان سال آینده به بهره برداری می رسند. این مقام مسئول تصریح کرد: از ۲۶ خبر که در ساخت مدارس مشارکت دارند، ۲۲ خیر خارج استانی و بیشتر آن ها ملی هستند. وی بیان کرد: بیشتر خیران ملی که در ساخت مدارس در این استان کمک می کنند افرادی هستند که خارج از کشور زندگی می کنند.

سازمان انتقال خون ایران به ۲۰ دستگاه اتوبوس خونگیری نیاز دارد

مدیرعامل سازمان انتقال خون ایران گفت: این سازمان نیازمند خرید ۲۰ دستگاه سیار اتوبوس خونگیری به ارزش ۲۰۰ میلیارد تومان اعتبار در مناطق فاقد پایگاه ثابت انتقال خون است. به گزارش ایرنا، مصطفی جمالی روز شنبه در سفر به بجنورد مرکز خراسان شمالی در جمع خبرنگاران اظهارداشت: بسیاری از مردم ساکن در روستاها و مناطق صعبالعبور به علت دوری مسافت با مرکز شهر، علاقمند به اهدای خون هستند و امکان اهدا وجود ندارد که با خرید این دستگاه های خونگیری این مشکلات برطرف می شود.

وی تصریح کرد: با حمایت خیرین و اضافه شدن اتوبوس های ویژه و سیار خونگیری روند نیازهای کمبود خونی به بیماران نیازمند و تامین فرآورده های خونی برطرف خواهد شد. مدیرعامل سازمان انتقال خون ادامه داد: در مجموع ۲۰۰ پایگاه ثابت و سیار خون در کشور فعال است و با افزایش ۲۰ درصدی نیروهای فنی سازمان در طی پنج سال آتی تعداد این پایگاه ها را نیز افزایش خواهیم داد. وی با بیان اینکه استان های سیستان و بلوچستان، هرمزگان و خوزستان بیشترین نیاز به خون را دارند عنوان کرد: نیاز استان ها به واحدهای خون با توجه به شرایط با یکدیگر متفاوت است.

جمالی افزود: استان های کوچک با در نظر گرفتن شاخص جمعیت بیشترین اهدا کنندگان خون را تشکیل می دهند که این امر ناشی از فرهنگ اهدای خون و بافت مردمی آن خطه است.

تامین ۲۰ دستگاه اتوبوس خونگیری برای خراسان شمالی

مدیرعامل سازمان انتقال خون ایران در ادامه گفت: در سفر دوم تیرماه رییس جمهور به خراسان شمالی برنامه ریزی برای تامین ۲۰ دستگاه اتوبوس خونگیری برای استان انجام شد و تامین این دستگاه ها بررسی می شود. وی تصریح کرد: همچنین برای خراسان شمالی ۱۰ نیروی فنی مورد نیاز است که این کمبود از طریق حمایت های استان و نیروهای طرحی برطرف می شود. جمالی در ادامه به مشکلات پایگاه انتقال خون بجنورد اشاره کرد و افزود: این پایگاه در سال ۱۳۷۰ احداث شد و اکنون اداره اوقاف و امور خیریه استان ادعاهایی در خصوص وقفی بودن این زمین را دارد که موضوع در حال بررسی و پیگیری است. انتقال خون خراسان شمالی نیاز خونی ۱۲ بیمارستان را برآورده می کند و پاسخگوی تمامی نیازهای خونی مراکز درمانی استان است.

یک مسئول خبر داد:

مطالبه ۴۰ میلیاردی شرکت آب و فاضلاب خراسان شمالی از مشترکان

مصرف (بیش از ۱۵ متر مکعب در ماه) آب مصرف می کنند. وی تاکید کرد: علاوه بر آن ۵ درصد از مشترکان نیز بیش از دو برابر الگوی مصرف (بیش از ۳۰ متر مکعب در ماه) آب استفاده می کنند. به گفته مدیر عامل شرکت آب و فاضلاب خراسان شمالی ۹۰ درصد از مشترکان آب در این استان در بخش خانگی قرار دارد. به گفته وی ۵ درصد از مشترکانی که بیش از دو برابر الگوی مصرف، استفاده می کنند، قطع می شود. همچنین افزود: آن ها ۱۵ درصد آب مصرفی را استفاده می کنند.



مدیر عامل شرکت آب و فاضلاب خراسان شمالی مطالبات این شرکت را رقم ۴۰ میلیارد تومان اعلام کرد. رضا نعیمی، اظهار کرد: این مقدار مطالبات مربوط به مشترکان خانگی و غیر خانگی می شود. وی افزود: حدود ۱۲ درصد از این مطالبات مربوط به سال گذشته و مابقی مربوط به امسال است. به گفته نعیمی از ۴۰ میلیارد تومان مذکور، ۳۵ میلیارد تومان متعلق به بخش خانگی است. این مقام مسئول تصریح کرد: در این استان ۳۶۰ هزار مشترک وجود دارد که ۳۵ درصد از آن ها بیش از الگوی

درخشش فرش خراسان شمالی در جشنواره قالی فاخر ایران

معاون امور بازرگانی سازمان صنعت، معدن و تجارت خراسان شمالی بیان کرد: این فرش ها شامل فرش کردی، فرش روستایی، فرش عشایری، فرش کلاسیک شهری است و فرش دو روی ابریشم استان با وجود اطلاع رسانی های انجام شده در این رقابت ها حضور نداشت.



خراسان شمالی به لحاظ تنوع قومیت ها و فرهنگ ها، ظرفیت های بسیار بالا در تولید فرش دستباف دارد و شاهد تنوع در این زمینه از جمله فرش کردی، ترکی و ترکمن هستیم و فرش ابریشم دو رو که در منطقه راز و جرجلان این استان تولید می شود هم ظرفیت بسیار بالایی برای این منطقه است. این استان ۶۰ هزار قالیباف دارد که ۲۶ هزار نفر آن فعال هستند.

وی گفت: هفت تخته فرش نفیس دستباف خراسان شمالی در مرحله نخست داوری از بین ۲۴۹ فرش ارائه شده، حائز کسب نمره قبولی شد و در مرحله دوم داوری نیز سه تخته فرش استان از بین ۱۱۲ فرش منتخب به مرحله نهایی راه یافت.

برتر انتخاب و معرفی شود. داودزاده افزود: این جشنواره به منظور شناسایی و معرفی آثار برگزیده و فاخر فرش دستباف و با هدف برند سازی و ایجاد الگوهای مناسب تولید و حمایت از فعالان صنایع دستی در حال برگزاری است.

معاون امور بازرگانی و توسعه تجارت سازمان صنعت، معدن و تجارت خراسان شمالی گفت: سه تخته فرش دستباف تولیدی فعالان این استان به مرحله نهایی اولین دوره از جشنواره ملی قالی فاخر در اصفهان راه یافت. مهرداد داودزاده اظهار داشت: نخستین جشنواره ملی قالی فاخر در شهر اصفهان در حال برگزاری است و در حالی امروز اختتامیه این رویداد برگزار می شود که هفت تخته قالی هنر دست فرشباخان خراسان شمالی با کسب نمره قبولی به مرحله دوم جشنواره راه یافت و سه تخته از این فرش های فاخر هم به مرحله نهایی جشنواره راه یافت. وی تصریح کرد: بسیار خوش بین هستیم که یکی از سه تخته فرش فاخر خراسان شمالی در نمایشگاه به عنوان

رنگ قرمز کرونایی به خراسان شمالی بازگشت



استان خراسان شمالی که از اوایل اریبیهشت ماه با تغییر رنگ بندی بجنورد از وضعیت قرمز خارج شده بود، اکنون پس از حدود سه ماه بار دیگر با تغییر رنگ ۲ شهرستان به وضعیت بسیار پرخطر کرونایی بازگشت.

به گزارش ایرنا، با تداوم روند افزایشی مبتلایان در خراسان شمالی براساس رنگ بندی جدید، شهرستان های بجنورد و شیروان از وضعیت زرد به قرمز کرونایی تغییر رنگ داد.

شهرستان فاروج نیز از زرد کرونایی به وضعیت پرخطر و مانه و سملقان و گرمه نیز از وضعیت آبی به نارنجی کرونایی تغییر رنگ داد.

همچنین اسفراین در وضعیت نارنجی کرونایی و شهرستان های جاجرم و رازوجرگلان نیز در وضعیت زرد کرونایی باقی ماندند.

وضعیت قرمز یا خیلی پرخطر به شرایطی اطلاق می شود که در یک شهر از هر ۱۰۰ هزار نفر، دست کم ۱۰ نفر روزانه به علت ابتلا به کرونا در بیمارستان بستری شوند و نارنجی به معنای وضعیت پرخطر محسوب می شود که در این شرایط، آمار بستری روزانه بیشتر از ۶ نفر از ۱۰۰ هزار نفر جمعیت باشد.

به صدا درآمدن رنگ موج هفتم در این میان رییس دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی نیز از روند افزایشی و نگران کننده شناسایی بیماران مبتلا به کرونا در استان خبر داد و گفت: با روند کنونی رنگ خطر موج هفتم بیماری در استان به صدا درآمده است. دکتر سیدجواد پورتنقی افزود: متأسفانه این روزها شاهد افزایش موارد مراجعه با علائم کرونایی در استان هستیم که در این صورت شهروندان شیوه نامه های بهداشتی را رعایت و

برای تکمیل واکسیناسیون به مراکز تجمعی و بهداشتی در شهرستان ها مراجعه کنند. رنگ قرمز کرونایی به خراسان شمالی بازگشت وی ادامه داد: چنانچه هرچه سریعتر مردم نسبت به تزریق دوز یادآور واکسن اقدام نکنند، شیوع موج هفتم همه گیری ناگزیر خواهد بود. پورتنقی گفت: اینک ۴۲۰ مرکز تجمعی، پایگاه سلامت و خانه بهداشت تحت پوشش این دانشگاه پذیرای مردم برای تکمیل واکسیناسیون و تزریق دوز یادآور

هستند. وی با اشاره به آخرین وضعیت واکسیناسیون در خراسان شمالی بیان کرد: اکنون ۵۸ درصد جامعه هدف در استان دُز سوم، ۸۸ درصد دوز دوم و ۹۶ درصد نیز دوز اول واکسن کرونا را دریافت کرده اند. اینک ۱۰۴ بیمار کرونایی در مراکز درمانی استان بستری و تحت مراقبت های پزشکی قرار دارند که این آمار بعد از ۸۰ روز سه رقمی شده است. براساس اعلام سرپرست دانشگاه علوم پزشکی استان از کرونا از اسفند ۱۳۹۸ تا به امروز ۲ هزار و ۲۲۲ نفر قربانی داشته است.

تولید جو در خراسان شمالی ۳۰ درصد افزایش یافت



مدیر امور زراعت سازمان جهاد کشاورزی خراسان شمالی گفت: ۱۰۳ هزار تن جو در سال زراعی جاری از سطح حدود ۵۰ هکتار اراضی این استان برداشت شد که نسبت به مدت مشابه پارسال ۳۰ درصد افزایش یافت.

مهندس وحید صباغ روز شنبه در گفت و گو با خبرنگار ایرنا اظهار داشت: امسال ۲۳ هزار هکتار اراضی آبی و ۲۷ هزار هکتار اراضی دیم خراسان شمالی زیر کشت جو رفت.

به گفته وی؛ کشاورزان خراسان شمالی در سال زراعی گذشته ۷۴ هزار تن جو برداشت کردند.

مدیر امور زراعت سازمان جهاد کشاورزی خراسان شمالی دلیل افزایش تولید جو از سطح اراضی استان را افزایش قیمت این محصول عنوان کرد و افزود: سال گذشته حوادثی از جمله سرمازدگی و جاری شدن سیل تا حدودی بخشی از اراضی خسارت وارد کرد و همین مورد باعث افزایش قیمت جو و رغبت برای کاشت بیشتر این محصول شد.

وی بیان کرد: گرچه میانگین تولید جو

و کاهش بارندگی تولید علوفه در مراتع خراسان شمالی تا حدود ۵۰ درصد کاهش یافته است که این امر موجب شد تا دامداران به صورت دستی دام های خود را تغذیه کنند.

از وسعت یک میلیون و ۴۱۴ هزار و ۸۵۰ هکتار مراتع استان، ۴۸.۷ مراتع فقیر، ۴۳.۸ متوسط و وسعت مراتع خوب ما فقط هفت و نیم درصد است و در واقع گستره مراتع فقیر خراسان شمالی بیش از مراتع غنی است.

علاوه بر تولید جو کشاورزان این استان امسال ۱۴۱ هکتار از کشتزارهای این استان را زیر کشت گندم بردند که پیش بینی می شود از این سطح ۱۸۷ هزار تن محصول برداشت شود.

۴۲ هزار و ۳۸۱ بهره بردار استان در بخش دام فعالیت که بیشتر دامداران استان سنتی هستند که این تعداد دامدار سالانه نیاز مبرم به جو دارند.

براساس آخرین سرشماری نفوس و مسکن در سال ۱۳۹۵، ۴۴ درصد جمعیت ۸۶۳ هزار نفری این استان در نواحی روستایی سکونت دارند.

دارد، بیان داشت: محصول جو ۲۲۹ هزار تن و ۴۰۰ کیلوگرم است اما کشاورزان ماهر هفت تن و ۴۰۰ کیلوگرم نیز از این اراضی محصول برداشت می کنند.

صباغ یادآور شد: اینک قیمت جو در خراسان شمالی افزون بر ۱۰۰ هزار ریال است و با وجود کاشت بیشتر این محصول پیش بینی می شود که ۲۴۳ هزار تن کاه نیز تولید شود.

وی با بیان اینکه خراسان شمالی سالانه به ۶۵۰ هزار تن انواع علوفه دامی نیاز

در سال های اخیر به علت خشکسالی

طالبان نفت ایران را خرید



ساخت خطوط لوله مواد نفتی به افغانستان و همچنین قراردادهای بلندمدت تشکیل شده است. این در شرایطی است که از چندی پیش تاکنون قیمت بنزین و گازوئیل در بازار کابل به صورت بی سابقه ای افزایش پیدا کرده است.

براساس گزارش مراکز فروش مواد سوختی در کابل، هر لیتر گازوئیل در کابل به قیمت ۱۱۸ افغانی و هم لیتر بنزین نیز به ۹۸ افغانی به فروش می رسد.

افزایش قیمت گازوئیل در ۲۰ سال گذشته بی سابقه بوده است.

مراکز فروش سوخت دلیل اصلی افزایش بهای بنزین و گازوئیل را گرانی قیمت نفت در بازارهای جهانی به دلیل بحران اوکراین و تحریم نفت روسیه عنوان کردند.

برای خریدی نفت، قیمت و ترانزیت مواد نفتی رایزنی کردند.

بر اساس اعلام این وزارت، همچنین یک کمیته مشترک برای امضای قراردادهای سی ان جی، کار

وزارت دارایی دولت موقت طالبان اعلام کرد: قرارداد خرید ۳۵۰ هزار تن نفت از ایران امضا شد. وزارت دارایی دولت موقت طالبان روز شنبه (۱ مرداد) از امضای قرارداد خرید نفت از ایران خبر داد.

فارس گزارش داد، بنا بر اعلام این وزارت، قرارداد خرید ۳۵۰ هزار تن نفت از ایران به منظور کاهش قیمت مواد سوختی در افغانستان امضا شده است.

وزارت دارایی طالبان همچنین افزود که پیش از این هیاتی از شرکت دولتی نفت و گاز، وزارت خارجه، تجارت، بانک مرکزی و اداره استاندارد برای خرید نفت به ایران سفر کردند.

به گفته این وزارتخانه، هیات مذکور با همکاری سفارت افغانستان در تهران و نماینده ویژه رئیس جمهور ایران

توافق پنج ساله ایران و عراق در زمینه صادرات برق

بر اساس توافق جدیدی که میان ایران و عراق امضا شده است، ایران در زمان توانایی شبکه، در مدت ۵ سال ۴۰۰ مگا وات برق به عراق صادر خواهد کرد.

احمد موسی، سخنگوی وزارت برق عراق توضیحاتی درخصوص جزئیات توافق راهبردی ایران و عراق در زمینه انرژی ارائه داد و گفت که این توافق دو هدف را محقق می کند؛ یکی واردات برق و دیگری بهبود کیفیت برق توزیع است.

وی تاکید کرد که توافقی ۵ ساله با ایران در این زمینه امضا شد و ایران در این مدت ۴۰۰ مگا وات برق به عراق صادر خواهد کرد.

احمد موسی گفت: این توافق بعد از پرداخت بدهی گازی به ایران و همچنین موافقت دولت امضا شد و هدف از آن ها تنها واردات ۴۰۰ مگا وات برق نیست بلکه هدف دیگر بهبود کیفیت برق توزیع و تامین برق مصرفی عراق است.

سخنگوی وزارت برق عراق خاطرنشان کرد که این توافق بر اساس پرداخت هزینه و همچنین بر اساس نیاز عراق است.

پیش از این عادل کریم، سرپرست وزارت برق عراق در اظهاراتی با اشاره به افزایش تولید برق در این کشور گفت که با توجه به توافقات انجام شده با وزیر نیرو ایران، انتظار می رود که روند صادرات گاز ایران به عراق بهتر شود.

وی با بیان اینکه شهروند عراقی امروز احساس می کند که وضعیت برق بهبود یافته است تاکید کرد: یک میلیارد و ۶۴۹ میلیون دلار به عنوان بدهی گازی به ایران پرداخت کردیم.

کریم خاطرنشان کرد که تمام بدهی های قبلی ما به ایران پرداخت شد و اکنون پول واردات گاز از ایران را به طور ماهیانه به این کشور پرداخت می کنیم.

سرپرست وزارت برق عراق همچنین گفت که ایران روزانه ۲۴۰ متر مکعب گاز به عراق صادر می کند.

ممنوعیت واردات برنج لغو شد

فرود عسگری -معاون امور گمرکی گمرک ایران گفت: لغو ممنوعیت فصلی واردات برنج امروز همزمان با اول مردادماه به گمرکات اجرایی ابلاغ شد.

طبق اعلام معاون گمرک ایران ممنوعیت فصلی واردات برنج در سال جاری لغو و اجرایی نخواهد شد؛ بر این اساس واردات این کالا به روال قبل ادامه دارد.

، آن طور که فرود عسگری -معاون امور گمرکی گمرک ایران- اعلام کرده است طبق تصمیم سی امین نشست ستاد تنظیم بازار و بر اساس پیشنهاد وزارت جهاد ممنوعیت فصلی برنج در سال جاری لغو شد.

به گفته وی لغو ممنوعیت فصلی واردات برنج امروز همزمان با اول مردادماه به گمرکات اجرایی ابلاغ شد.

در این رابطه یادآور می شود براساس بند ۸ مندرجات ذیل یادداشت فصل دهم قانون مقررات صادرات و واردات، ترخیص برنج در فصل برداشت ممنوع و زمان این ممنوعیت از اول مردادماه هر سال تا پایان آبان ماه همان سال تعیین شده است.

اما با توجه به وضعیت بازار داخل و افزایش قیمت ها، از مدتی قبل مذاکرات برای لغو ممنوعیت واردات در سال جاری در جریان بود و واردکنندگان خواستار ادامه روند واردات بودند. در سال گذشته نیز با توجه به وضعیت واردات برنج و هشدارهایی که در مورد افزایش قیمت وجود داشت، رایزنی بسیاری در مورد لغو ممنوعیت انجام ولی با آن موافقت نشده بود.

کمیسیون نظارت شهرستان بجنورد هیات اجرایی انتخابات اتحادیه های صنفی آگهی فراخوان اعضای اتحادیه صنف فرش به منظور شرکت در انتخابات هیات مدیره

۱- اسامی داوطلبان عضویت در هیات مدیره و بازرسی به ترتیب حروف الفبا:

ردیف	نام و نام خانوادگی	نوع داوطلب
۱	امید ایزانلو	هیات مدیره
۲	حسین ایزانلو	هیات مدیره
۳	غلامعلی ایزانلو	هیات مدیره
۴	محسن ایزانلو	هیات مدیره
۵	طیبه بازرگان	هیات مدیره
۶	علی جهان نما	هیات مدیره
۷	محمد خیر آبادی	هیات مدیره
۸	جواد سلیمانی	هیات مدیره
۹	ابوالقاسم محمدی	هیات مدیره
۱۰	عبدالرحمن محمدی	هیات مدیره
۱۱	سید مهدی هاشمی	هیات مدیره
۱۲	محمود ترکانلو	بازرس اتحادیه
۱۳	سکینه رضوانی اول	بازرس اتحادیه

در اجرای ماده ۱۱ آیین نامه اجرایی انتخابات هیات مدیره اتحادیه های صنفی بدینوسیله از کلیه اعضا دارای پروانه کسب آن اتحادیه دعوت می گردد با دزدست داشتن اصل یا تصویر پروانه کسب از ساعت ۹:۳۰ لغایت ۱۱:۰۰ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۹ جهت شرکت در انتخابات الکترونیکی هیات مدیره شخصا به نشانی: خیابان طالقانی غربی سالن اجتماعات اتاق اصناف مرکز استان مراجعه و نمایندگان مورد نظر خود را از بین افراد ذیل به تعداد ۵ نفر اعضا اصلی هیات مدیره، ۱ نفر بازرسی و علی البدل هیات مدیره و بازرسی انتخاب نمایند.

لازم به ذکر است براساس تبصره ماده ۱۳ آیین نامه انتخابات اتحادیه های صنفی اعطای وکالت و یا نمایندگی جهت دادن رای ممنوع می باشد.

خبر

راهیابی هجده ووشو کار جوان به اردوی تیم استان

پس از برگزاری مسابقات انتخابی تیم ووشو جوانان خراسان شمالی هجده ووشو کار راهی اردوی تیم استان به منظور حضور در مسابقات لیگ برتر ووشو کشور شدند.

دبیر هیئت ووشو خراسان شمالی در گفتگو با خبرنگار ما گفت: مسابقات انتخابی تیم ووشو جوانان پسر خراسان شمالی با حضور ۳۸ ووشوکار به مدت یک روز و به میزبانی بجنورد برگزار شد که در پایان نفرات برتر راهی اردوی تیم استان شدند.

محمد دژبانی افزود: در وزن ۴۸ کیلوگرم سید محمدحسن ابراهیمی مقدم (فاروج) و محمد جواد احمدی (شیروان)، در وزن ۵۲ کیلو سیدمحمدحسین ابراهیمی مقدم (فاروج)، مهدی سید حسینی (بجنورد)، امیررضا امام وردی (شیروان) و ابوالفضل شکر (اسفراین) ، در وزن ۵۶ احمدرضا هوشمند (شیروان) و حسین جعفری (بجنورد) ، در وزن ۶۰ کیلو امیر علایی (اسفراین) و حبیب مهنائی (بجنورد) ، در وزن ۶۵ کیلو علیرضا نوروززاده (بجنورد) و آرین براتی (شیروان)، در وزن ۷۰ کیلو علی قربانی (بجنورد) و امین منورپور (شیروان) ، و علی اکبر حسن زاده (گرمه) ، در وزن ۷۵ کیلو مجتبی وحدانی (بجنورد)، وزن ۸۰ کیلوگرم حسین سعادتیار (شیروان) و ابوالفضل عفتی (بجنورد) نفرات برتر این رقابت ها بودند.

چهار می مسابقات هفت سنگ منطقه چهار کشور به خراسان شمالی رسید

رقابت ها هفت سنگ منطقه چهار کشور که میزبانی آن را خراسان شمالی و شیروان عهده دار بود پایان یافت و خراسان شمالی از میان پنج تیم حاضر چهارم شد.

به گزارش خبرنگار ما پنج استان خراسان رضوی، گلستان، مازندران، سمنان و خراسان شمالی به مدت دو روز در شیروان رقابت کردند که در نهایت خراسان رضوی در هر دو بخش آقایان و بانوان به عنوان قهرمانی دست یافت.

بر همین اساس و در بخش بانوان پس از خراسان رضوی به ترتیب مازندران و گلستان دوم و سوم شدند و در بخش آقایان گلستان نایب قهرمان شد و مازندران در جایگاه سوم ایستاد.

سرپرست فنی این مسابقات را طاهره مجرد و نعمت الله نظری بر عهده داشتند و از فدراسیون فهمیه کلنگی خواه و محمد داوطلب ناظر این رقابت ها بودند.



به نواحی سینه کمتر شود. زانوها، عضلات جلو ران و پشت زانو در این موقع می توانید از دستگاه های مربوط به پا استفاده کنید اما شدت آنها باید محدود باشد. سعی کنید از شدت پایین شروع کرده و تا حد متوسط بیشتر جلو نروید و فقط روی مفصل ها و ماهیچه ها کار کنید. آرام آرام شروع کنید ... این تکنیک ها به شما کمک می کند که هم ماهیچه ی جدید بسازید و هم به عضلات و تاندون ها و مفصل هایتان اجازه دهید که به وضعیت سابق خود بازگشته و بهبود یابند. نکته ی مهم این است که حتماً باید تمرینات را کم کم و آرام آرام جلو ببرید. از تمرینات سبک شروع کنید. توصیه های پزشکتان را نادیده نگرفته و به آنها عمل کنید. با این کار خیلی زود بهبودی خود را به دست آورده و می توانید باز هم مثل سابق از ورزش لذت ببرید.

می توانید تمریناتی با شدت کم تا متوسط در دوره های یک ربع، دو ربع و سه ربع ساعت انجام دهید. اگر نمی توانید یک دوره تمرینی را بدون درد انجام دهید، حتماً باید از تمرینات مربوط به آن عضو خودداری کنید. شانه در مواقعی که عضو آسیب دیده شانه ها باشند می توانید از دستگاه اسمیت برای تمرین استفاده کنید. چون در این حالت می توانید به راحتی فشار و شدت وارده بر شانه ها را کنترل کنید. همچنین می توانید با دمبل های وزن پایین با شدت کم نیز ورزش کنید. عضلات سینه برای این اعضاء نیز دستگاه اسمیت وسیله ی خوبی برای تمرین می باشد چون با تنظیم شدت و فشار می توانید از بروز درد در نواحی صدمه دیده جلوگیری کنید. از دمبل سبک هم می توانید استفاده کنید اما دست ها را باید تک تک ورزش دهید نه با هم تا شدت وارده

بعد از صدمه دیدن چطور باشگاه را شروع کنیم؟

یادداشت - عفت کلانه

مربی آمادگی جسمانی هیئت ورزش های

همگانی خراسان شمالی



سؤال های زیادی از طرف کسانی که به تازگی صدمات جسمی وارده در باشگاه های ورزشی را پشت سر گذاشته اند و می خواهند دوباره به

سمت ورزش بازگردند پرسیده می شود، اما خیلی مشتاقی برای پاسخگویی به آنها نبودم چون فکر می کنم بهتر است که بیماران توصیه ی پزشکان خود را نادیده نگیرند. اما اگر پزشکتان مخالفتی با بازگشت شما به باشگاه نداشته است، می توانیم نکات بسیار مفیدی برایتان یادآور شوم تا از آسیب دیدن دوباره تان جلوگیری کند و بازگشت شما را به وضعیت سابق ساده تر کند. بهبودی شما ارجحیت دارد وقتی بفهمید که بهبودی و باز یافتن دوباره ی سلامتیان بر همه چیز مقدم است، انتظاراتان از آنچه می توانید در باشگاه ورزشی به دست آورید معقول تر خواهد بود. بهتر است قبل از اینکه شروع کنید دوباره پنج پوند ماهیچه ی نو

پایان رقابت ۲۲۲ بدمیتون باز کشور در خراسان شمالی

حیاتی از کرمانشاه قهرمان شد و در دوفتره زیر ۱۹ سال محمدزچی و امیرمحمد حاج ملک از خراسان رضوی در جایگاه نخست این رقابت ها ایستادند. وثوقی اظهار کرد: در این مسابقات متین عزیزی بازیکن ارزنده بدمیتون خراسان شمالی به جمع ۱۴ بازیکن برتر رده سنی زیر ۱۷ سال رنکینگ جوانان کشور در دو نفره زیر ۱۷ سال به همراه ایلیا اصلان پناه هفتم شدند.

همچنین امیر حسین رحمانی و امیر بذرکار به جمع ۳۲ بازیکن برتر رده سنی زیر ۱۹ سال رنکینگ جوانان کشور راه یافته بودند.

مسابقات رنکینگ جوانان پسران کشور پس از سه روز رقابت نفس گیر و با حضور ۲۲۲ ورزشکار به پایان رسید. رئیس هیئت بدمیتون خراسان شمالی در گفتگو با خبرنگار ما گفت: مسابقات رنکینگ جوانان پسران کشور در دو رده سنی زیر ۱۷ و ۱۹ سال بصورت بازی یکنفره و دوفتره برگزار شد که در بخش یک نفره زیر ۱۷ سال سید محمد گلچین از خراسان رضوی، در دوفتره زیر ۱۷ سال مهدی حاج طالبی، محمد گلچین از خراسان رضوی به عنوان قهرمانی دست یافتند. برات وثوقی افزود: در یک نفره زیر ۱۹ سال نیز علی



آگهی مزایده فروش نیشان کمپرسی دهیاری انصار (مرحله سوم)

به اطلاع عموم می رساند **دهیاری روستای انصار** در نظر دارد خودروی نیشان کمپرسی (دوگانه سوز دستی) مدل ۱۳۹۴ متعلق به دهیاری را با نظر کارشناس منتخب دادگستری به مبلغ پایه ۱/۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (یکصد و هشتاد میلیون تومان) جهت فروش به مزایده بگذارد. خواهشمند است مبلغ پیشنهادی خود را در پاکت در بسته از تاریخ ۱۴۰۱/۰۵/۰۲ لغایت پایان وقت اداری شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۱۲ به مدت ۱۰ روز کاری به امور مالی بخشداری مرکزی شهرستان مانه و سملقان تحویل دهند.

مدارک مورد نیاز:

- ۱- مبلغ ۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال به شماره حساب ۰۱۰۱۶۹۷۹۸۲۰۰۳ نزد بانک ملی به نام دهیاری انصار بابت هزینه شرکت در مزایده واریز گردد.
- ۲- کلیه هزینه های خودرو در هنگام تحویل به عهده شخص برنده مزایده می باشد.
- ۳- ارائه ضمانت نامه بانکی جهت شرکت در مزایده به مبلغ ۹۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (معادل نه میلیون تومان) که می بایست رسید آن ضمیمه شود.
- ۴- دهیاری در تأیید یا عدم صلاحیت برنده مزایده تام الاختیار می باشد.
- ۵- روز بازگشایی پاکت های پیشنهادی دو روز بعد از موعد مقرر مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۱۴ در محل بخشداری مرکزی شهرستان مانه و سملقان می باشد.
- ۶- اگر برندگان مزایده حاضر به انجام معامله نشوند سپرده شرکت در مزایده آنان ثبت و وصول میشود و قابل استرداد نمی باشد .
- ۷- ارائه درخواست کتبی با ذکر تاریخ و امضاء شماره همراه و مبلغ پیشنهادی به همراه کپی شناسنامه کارت ملی و گواهینامه و رسید واریزی مبالغ مذکور.
- ۸- پرداخت هرگونه عوارض و مالیات خودرو، هزینه های آگهی و هزینه های نقل و انتقالات اسناد و تعویض پلاک بر عهده برنده مزایده می باشد
- ۹- لازم به ذکر است شرکت کنندگان در مزایده قبل از ارائه پاکت پیشنهادی وضعیت خودرو را در محل بخشداری مرکزی شهرستان مانه و سملقان در ساعات اداری بررسی نمایند.
- ۱۰- برنده مزایده کل مبلغ پیشنهادی خود را به صورت کامل در روز بازگشایی پاکت ها به حساب دهیاری انصار واریز خواهد کرد.

جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره همراه ۰۹۱۵۳۸۶۹۱۸۰ دهیار محترم روستای انصار تماس حاصل فرمایید.