

نیکوکار گرمای باسکن این بارکد از طریق گوشی تلفن همراه به آسانی می توانید کمکهای خود را به محرومین استان برسانید

اداره کل کمیته امداد امام خمینی (ره) خراسان شمالی

تحول در خراسان شمالی، نیاز مند بهره مندی از نیروهای خلاق

فعالیت ۶۹۰۰ شرکت دانش بنیان در کشور



تزاری شی از وضعیت بازار پوشاک در روزهای پایانی سال؛

از شلوغی های پوشالی تا کاهش ۶۰ درصدی خرید پوشاک

میز خیر

قیمت جهانی گندم رکورد چهارده سال گذشته را شکست

درگیری بین روسیه و اوکراین به عنوان بزرگترین صادرکنندگان گندم دنیا قیمت این محصول را به بالاترین رقم از ۲۰۰۸ رسانده و احتمال بالا رفتن قیمت موادغذایی در جهان را افزایش داده است. قیمت جهانی گندم در روز پنجشنبه به یک رکورد جدید طی ۱۴ سال گذشته رسید. درگیری بین روسیه و اوکراین به عنوان دو صادرکننده بزرگ گندم، نگرانی درمورد عرضه جهانی این کالا را بالا برده است. / اقتصادآنلاین

نظر امام جمعه قم در مورد حمله روسیه به اوکراین: برای برون رفت از این بحران ها، مدیریت جهان باید بر عهده صالحان بیفتد

محمد سعیدی برای فروش سلاحهای خود جنگ یمن و منطقه ای و جهانی ایجاد می کنند همانند جنگ یمن و اوکراین و برای ادامه حیات خود بحران های زیادی را بر پایه جنایت ایجاد می کنند و راه پایان دادن بر این بحران ها آن است که مدیریت جهان بر عهده صالحان بیفتد همانگونه که در قرآن کریم به آن اشاره شده است. / امهر

قاپورتانی: محکم پای طرح صیانت ایستاده ایم

مرتضی قاپورتانی، رئیس کمیسیون فرهنگی مجلس، ما محکم پای طرح صیانت از حقوق کاربران فضای مجازی ایستاده ایم؛ اصل این طرح لازم است اما در جزئیات آن می توان اصلاحاتی را انجام داد. حوزویان می توانند در عرصه هایی همچون احیای حجاب اسلامی، صیانت از حقوق کاربران فضای مجازی و امر به معروف و نهی از منکر از طریق ارتباط گیری با مسئولین تصمیم گیر در نظام ایفای نقش داشته باشند. در صورت تصویب طرح صیانت از حقوق کاربران فضای مجازی سرعت اینترنت و زیرساخت های آن افزایش خواهد یافت. / احوزه

مام جمعه اصفهان: مردم اکراین با حکومت این کشور همراه نیستند

طباطبایی نژاد، امام جمعه اصفهان: آمریکا از اوکراین خواست تا سلاحهایش را پس بدهد و یا بفرودد و به گونهای اوکراین را خلع سلاح کرد همان کاری را که با ژاپن کرد و امروز اگر کشوری به ژاپن حمله کند پیروز خواهد شد. آمریکا بدعهدی می کند و کشورها را خلع سلاح کرده و آنها را تشویق به جنگ با دیگر کشورها می کنند تا بتوانند به آنها اسلحه بفرورند. مردم اکراین با حکومت این کشور همراه نیستند، اگر این طور نبود شهرها را ترک نمی کردند. بن سلمان قصد ارتباط با ایران دارد و این در حالی است که اسرائیل را نیز تأیید می کند و از نگاه ما این فرد مسلمان نیست. / امهر

یازدانست دو نفر عوامل بخش شعراهای ساختار شکن از طریق بلندگو در شهر یار

فرماندهی کل انتظامی جمهوری اسلامی ایران طی اطلاعیه ای از دستگیری عوامل بخش کننده شعراهای ساختار شکن ضد انقلابی از طریق بلندگوهای کوچک در غرب استان تهران خبر داد. در پی اقدامات خبیثانه منافقین و بخش شعراهای ساختار شکنانه و ضد انقلابی که مذبوحانه و کور

سازمان بهداشت جهانی فاصله زیادی دارد.

مطهری: کشورهای اسلامی ناتوی اسلامی تشکیل دهند

نماینده ادوار مجلس در حساب تویتر خود خواستار تشکیل ناتوی اسلامی شد. علی مطهری نوشت: پیشروی ناتو به سمت شرق نمی تواند بهانه برای تجاوز به یک کشور و الحاق آن با زور به بلوک شرق باشد. ملت اوکراین باید آزادانه غرب یا روسیه و یا موازنه منفی را انتخاب کند... این که بهتر بود ناتو بعد از انحلال پیمان ورشو منحل می شد حرف درستی است ولی حالا که نشده، شرق هم عرضه داشته باشد و پیمانی شبیه ناتو درست کند یا کشورهای اسلامی عرضه داشته باشند و ناتوی اسلامی تشکیل دهند.

واکنش پروانه سلجشوری به توییت نامتعارف یکی از موافقان

طرح صیانت

یک نماینده پیشین مجلس شورای اسلامی در واکنش به توییت نامتعارف یکی از نمایندگان مجلس گفت: عده ای از نمایندگان مجلس با اساساً با نمایندگی مردم فاصله دارند. پروانه سلجشوری در گفت و گو با ایلنا، درباره ادبیات و رفتار تند و دور از شان مردم توسط برخی از نمایندگان؛ مانند توییت یکی از موافقان طرح صیانت که مخالفان این طرح را سگهای قلاده بلند خطاب کرده و این گفته های وی با واکنش افکار عمومی روبه رو شده است، گفت: این مجلس برآمده از حضور حداکثری مردم نیست؛ یک مجلس اقلیتی است و از سوی اقلیتی پشتیبانی می شود. این نماینده پیشین مجلس شورای اسلامی خاطر نشان کرد: متأسفانه همین اقلیتی که به این گروه از نمایندگان رای دادند در فضای مجازی همچون اینستاگرام و تویتر نگاه کنید. مشاهده خواهید کرد بعضاً یک ادبیات همراه با لودگی دارند که مناسب نیست. وی با اشاره به اینکه شورای نگهبان اجازه حضور نمایندگانی که بتوانند عرصه عمومی و مردم را نمایندگی کنند نداد، عنوان کرد: لذا در غیاب افرادی که بتوانند به درستی نمایندگی مردم را انجام دهند، امروز کسانی به عنوان نماینده های مجلس پذیرفته شده اند که از یک ادبیاتی برخوردار هستند که مناسب نیست در صورتی که اگر یک رقابت بود و مجلسی برآمده از آن رقابت را داشتیم شاید فرصت به چنین افرادی نمی رسید.

مرگ ۷۰۲ اهوازی بعثت ذرات معلق ۲.۵ میکرون در اهواز در سال ۹۹

رئیس گروه سلامت هوا و تغییر اقلیم وزارت بهداشت گفت: سال ۷۰۳، ۹۹ مرگ منتسب به ذرات معلق ۲.۵ میکرون در اهواز داشته ایم که ۹ مرگ به دلیل بیماری زمین انسداد ریه، ۱۱ مرگ به دلیل سرطان ریه، ۳۷۷ مرگ به دلیل بیماری های ایسکمیک قلبی و ۶۳ مرگ به علت سکنه مغزی منتسب به ذرات ۲.۵ میکرون در شهر اهواز در سال های ۹۲ تا ۹۹ گفت: به طور میانگین تقریباً ۰.۶ درصد از روزهای سال هوا در محدوده خوب، ۳۱.۴ درصد در محدوده قابل قبول، ۴۸ درصد در محدوده ناسالم برای گروه های حساس، ۱۷.۳ درصد در محدوده ناسالم برای همه گروه ها، ۱.۷ درصد در محدوده بسیار ناسالم و ۰.۹۳ درصد در محدوده خطرناک بوده است؛ بنابراین، حتی ۱۰ درصد از روزهای اهواز هم نمی تواند استانداردهای ملی را داشته باشد و با رهنمودهای

نوروزی: حتی اگر توافق هم بشود نباید معیشت را به وعده آمریکا گره زد

عضو فراکسیون روحانیت مجلس با اشاره به مذاکرات لغو تحریم گفت: به فرض اگر توافقی هم حاصل شود آمریکا کشوری نیست که به توافق پایبند باشد. بنابراین نباید معیشت مردم را به نتیجه چنین مذاکره و حصول چنین توافقی گره زد. حسن خورشیدی نماینده مردم در انجمن دهنه، امروز کسانی مجلس شورای اسلامی در گفت و گو با فارس، گفت: همان طور که رهبر معظم انقلاب و رئیس جمهور تأکید داشتند باید مذاکرات در وین و مسائل معیشتی و اقتصادی هر یک مسیر خود را دنبال کند. هیچ گاه نباید معیشت مردم و اقتصاد کشور را که یک مسأله داخلی است به مذاکرات گره زد و بهبود معیشت مردم را منوط به حصول توافق در مذاکرات

کرد. عضو فراکسیون روحانیت مجلس اظهار داشت: واقعیت این است که ما در مذاکرات با کشورهای مذاکره می کنیم که سابقه بدعهدی آنها را پیش از این هم داشته ایم و علاوه بر بدعهدی تجربه سال ها و دهه های قبل دشمنی آنها با کشورمان را اثبات می کند.

حادثه برای یک مقام دولت در سفر به گلستان

معاون راه و شهرسازی وزیر راه و شهرسازی در جریان بازدید جمعی از اعضای هیات دولت از جزیره آشوراده دچار مصدومیت شد. صبح امروز استان گلستان با ورود رئیس جمهور و جمعی از اعضای هیات افتخار میزبانی از دولت را در نگارستان ایران داشت و از ابتدای صبح با حضور رئیس جمهور و نمایندگان تام الاختیار وی در شهرستانهای استان برنامه های متعددی در حال انجام است. یکی از مهم ترین برنامه های هیات دولت در این سفر بررسی مشکلات خلیج گرگان و جزیره آشوراده بود که رئیس جمهور به همراه تعدادی از وزرا و مسئولان ارشد استان گلستان از این دو مکان مهم استان گلستان بازدید کردند. اما در حین بازدید از اسکله بندر ترکمن، فرزانه صادق مالواجرد، معاون راه و شهرسازی و دبیر شورای عالی شهرسازی و معماری ایران دچار پیچ خوردگی پا و مصدومیت شده و به مرکز اورژانس منتقل شد. دقایقی پیش نیز وزیر راه و شهرسازی به همراه تعدادی از مدیران کل ستادی وزارتخانه و استانداری گلستان با حضور در بیمارستان ۵ آذر شهر گرگان از فرزانه صادق عیادت کرده و وضعیت سلامتی وی را از نزدیک جویا شدند.

شاکری: احزاب انقلابی باید میان راه از سر راه انقلاب بردارند

دبیر کل جمعیت جانبازان انقلاب اسلامی گفت: احزاب انقلابی با توجه به منشور یک دوم انقلاب و جهاد تبیین، با پرچمداری خط مقدم، میدانی مین دشمن را از سر راه انقلاب بردارند. مجتبی شاکری اظهار داشت: من هم به سهم خود پیش از ربع قرن سابقه فعالیت دارم و این سابقه فعالیت توانسته در حوادث و رخداد های مهم انقلاب و مسائل داخلی، منطقه ای و بین المللی و در ارتباط با آنچه سه قوه فعالیت داشته اند، اثرگذار باشد و بتواند به وظایف خودش در حد توان عمل بکند.

دعاهای فرمانده ستکام علیه نقش ایران در منطقه

فرمانده نیروهای ستکام در سفر اخیرش به فلسطین اشغالی در گفت و گویی اختصاصی با یک روزنامه عبری زبان ادعاهای را درباره نقش ایران در منطقه مطرح و رویکرد آمریکا در قبال آن را تشریح کرده گزارش روزنامه اسرائیل هیوم، کت مک کنزی که در آستانه پایان دوره خدمت در این سمت است، در آخرین سفرش به فلسطین اشغالی به عنوان فرمانده ستکام در گفت و گویی اختصاصی با روزنامه اسرائیل هیوم در پاسخ به این که از نظر او بزرگ ترین تهدیدها علیه امنیت و ثبات جهانی کدامند؟ مسکو یا پکن؟ گفت: به این سوال مستقیم پاسخ نمی دهم اما آنچه به شما خواهم گفت این است که ما در استراتژی دفاعی ملی و در رویکردها، چین و روسیه را تهدیدی چشم گیر می دانیم. کره شمالی و ایران هم تهدید

۲

اخبار

رئیس کل دادگستری خراسان شمالی: **خراسان شمالی در شاخص کاهش زندانیان جزو استان های برتر است**

امام جمعه بجنورد:

کمک به افراد کم بر خور دار یک تکلیف اجتماعی است

۴

ورزش

حضر تقلی زاده ۱۴ اسفند

راهی کمپ تیم ملی می شود

۳

اقتصاد

مبلغ قبوض جدید برق

چقدر است؟

محسوب می شوند اما نه به اندازه دوتای اول؛ اما در نوع خود یک تهدید و مسأله، تشکیلاتی افراطی اند. آمریکا قدرتی جهانی است، بنابراین ما باید دیدگاهی جهانی داشته باشیم و باید با پیش از یک تهدید دست و پنجه نرم کرد و توان برقراری تعادل میان این تهدیدها را داشت. مک کنزی در پاسخ به این که جویا پدین، رئیس جمهور آمریکا هنگام روی کار آمدن در کاخ سفید گفته بود متوسل شدن به اعمال قدرت، آخرین راهکار خواهد بود و با توجه به این که این ایده در قبال روسیه کارساز نبوده است، آیا در خاورمیانه و در قبال ایران کارساز خواهد بود، بیان کرد: ما در قبال ایران چند هدف داریم: یکی این که اجازه ندهیم آن ها به یک سلاح هسته ای دست پیدا کنند. ما به روش های مختلف، در درجه اول روند دیپلماتیکی که همین حالا توسط مذاکره کنندگان مان دنبال می شود، این هدف را دنبال می کنیم. در عین حال، سهم من از حل این مشکل این است که مانع انجام دادن اقدامات متجاوزانه توسط ایران یا حتی نیروهای نیابتی شان علیه خودمان یا شرکای مان در منطقه شوم و در انجام دادن این کار موفقیت هایی هم حاصل شده است.

یار دوازدهم دولت سیزدهم را بشناسید

مدیرکل روابط عمومی ریاست جمهوری با انتشار توییتی از همراهی رسانه ها با دولت قدرانی و توضیحاتی درباره علل محدودیت حضور خبرنگاران و عکاسان همه رسانه ها در تمامی برنامه های رئیس جمهور در سفرهای استانی ارائه کرد. محمد مهدی رحیمی در حساب کاربری خود در تویتر نوشت: «رسانه های ملی و بومی، پُرکار و دلسوزانه در سفرهای استانی تلاش می کنند اما شرایط بازدیدهای سرزده از جمله کمبود ظرفیت در قایق و بالگرد، ما را از همراهی همه همکاران رسانه ای محروم می کند؛ اتفاقی که در گلستان هم مثل سفرهای قبلی رخ داد». رحیمی در فراز آخر توییت خود با قدرانی از همراهی اصحاب رسانه با دولت در پوشش اخبار برنامه ها و سفرهای رئیس جمهور نوشت: «خدا قوت به رفقای رسانه ای که همیشه یار دوازدهم دولتند.»

واکنش روح الله جمعه ای به انتشار نامه معاون حقوقی ریاست

جمهوری در باره خانه سازمانی در اختیار رحمانی فاضلی به کجا چنین شتابان! ماجرای محل سکونت رحمانی فاضلی در مدت وزارت کشور کاملاً قانونی و به لحاظ الزامات امنیتی و حفاظتی بوده همچنانکه وزرای سابق کشور هم از منزل سازمانی استفاده می کردند. شبهه افکنی درباره یک اقدام قانونی و معمول در شرایط فعلی به چه معناست؟ استفاده از منازل سازمانی برای مقامات، وزرا و مدیران که فاقد منزل مسکونی مناسب هستند رویه ای معمول بوده و است، اما نوشتن این نامه با وجود تخلیه منزل سازمانی در موعد مقرر توسط وزیر سابق وانتشار نامه، بدون آنکه ذنبخ از وجود نامه مطلع باشد ضمن گلایبندی، رویه حسیض بگم بگم های تو خالیست. گفتنی است معاون ارتباطات و پیگیری اجرای قانون اساسی معاونت حقوقی ریاست جمهوری امروز در نامه ای به وزیر کشور، پیگیر تخلیه ویلاهای ۱۸۰۳ متری با اعیان ۶۸۴ متر در منطقه نیواران تهران شد که در اختیار رحمانی فاضلی وزیر کشور دولت سابق قرار گرفته بود.

خبر

بیمارستان راز و جرگلان
یک گام تا افتتاح

استاندار خراسان شمالی در دیدار با وزیر بهداشت خواسنار تأمین نیروی انسانی بیمارستان صحرایی راز و جرگلان شد.

دکتر حسین نژاد در دیدار با وزیر بهداشت که صبح امروز در فرودگاه بجنورد انجام شد، با اعلام موافقت وزیر بهداشت برای تأمین نیروی انسانی در صورت واگذاری به وزارت بهداشت، اظهار کرد: احداث بیمارستان از مهمترین مطالبات و نیازهای ضروری مردم این شهرستان است که با ورود چغادی ارتش جمهوری اسلامی عملیات ساخت یک بیمارستان صحرایی در این منطقه آغاز شد. وی با اشاره به تأمین تجهیزات و امکانات لازم از سوی ارتش برای این بیمارستان، افزود: مطالبه استان از وزارت بهداشت صدور مجوز به کارگیری ۱۸۰ نفر نیروی انسانی برای راه اندازی و تخصیص ۱۰۰ میلیارد ریال برای هزینه های اداری، پشتیبانی و تجهیزات اداری این بیمارستان ۶۵ تختخوابی بود که مورد موافقت وزیر بهداشت در صورت واگذاری به وزارت بهداشت قرار گرفت.

امام جمعه بجنورد:

کمک به افراد کمبر خوردار یک تکلیف اجتماعی است

امام جمعه بجنورد با تأکید بر اینکه بسیاری از مکاتب جهان توان آوردن مردم به میزان را ندارند، گفت: طبق مبانی دین اسلام کمک به افراد کم برخوردار و بی بضاعت یک تکلیف اجتماعی است.

حجت الاسلام رضا نوری در مراسم اهدا ۵۸۷ سری چپزیسه به زوج‌های جوان که در محل کمیته امداد خراسان شمالی اجرا شد، اظهار کرد: کمک به افراد کم برخوردار و بی بضاعت یک تکلیف اجتماعی است لذا به عنوان یک شغل نباید به آن نگاه کرد. امام جمعه بجنورد ادامه داد: اگر این نگاه را داشته باشیم دیگر تکلیف سازمانی و خستگی مطرح نمی‌شود. وی افزود: برخی مکاتب دنیا ظرفیت حضور مردم در صحنه را ندارند؛ کماتی همچون مارکسیسم نمی‌توانند مردم به صحنه بیاورند زیرا اعتقادی به خداوند، قیامت و معنویت بین مردم وجود ندارد. حجت الاسلام نوری تصریح کرد: در این نگاه‌ها اینار معنایی ندارد و از آن جایی که اعتقادی به آخرت نیست، مردم به صحنه نخواهند آمد.

امام جمعه بجنورد در ادامه به تشریح دین اسلام در این خصوص پرداخت و گفت: طبق روایات کمک به نیازمندان در قیامت و دنیا چند صد برابر شده و به ما باز می‌گردد؛ لذا خداوند افزایش رزق یا اهدا زکات را ضمانت کرده است.

وی افزود: با ظرفیتی که دین اسلام دارد، می‌توان مردم را به صحنه آورد.

حجت الاسلام نوری بیان داشت: یکی از نهادهایی که در روزهای ابتدایی انقلاب به وجود آمد، کمیته امداد بود که این نهاد طی این سال‌ها کمک‌های زیادی را به افراد ضعیف داشته است.

نماینده ولی فقیه در خراسان شمالی در انتها گفت: مردم به کمیته امداد اعتماد کامل دارند لذا پول خود را برای دادن به نیازمندان در اختیار این نهاد می‌دهند.

۶۹ هزار پرونده قضائی

در خراسان شمالی ایجاد شده است
دادستان بجنورد گفت: ۶۹ هزار فقره پرونده به دادسراهای استان طی ۱۱ ماه نخست سال جاری وارد شده است، سید جواد ایاللی در شورای قضائی خراسان شمالی از روند افزایشی برخی جرایم از قبیل سرقت و ضرب و جرح عمدی در سال جاری در مقایسه با سنوات گذشته ابراز نگرانی کرد و اظهار داشت: باید اقدامات پیشگیرانه افزایش یابد. دادستان بجنورد با بیان اینکه ده درصد نخست استان از حیث فراوانی، ۳۳ درصد پرونده‌های قضائی تشکیل شده در شعب دادسراها استان را دربرمی گیرد، گفت: ۶۹ هزار فقره پرونده به دادسراهای استان طی ۱۱ ماه نخست سال جاری وارد شده است. وی افزود: بیش از ۳۴ درصد از حجم ورودی این پرونده‌های قضائی به دادسرای عمومی و انقلاب مرکز استان اختصاص دارد. ایاللی گفت: باید اقداماتی جهت کاهش جرایم انجام شود.

مصرف آب خانگی شهروندان شيروان
افزایش یافت

مدیر امور آب و فاضلاب شیروان گفت: در آخرین ماه از سال، مصرف آب شرب شهروندان این شهر خراسان شمالی بطور میانگین ۴ لیتر بر ثانیه در مقایسه با بهمن ماه افزایش یافته است. شهردار رضائی اظهار داشت: در حال حاضر خروجی مصرف آب خانگی این شهر ۳۱۵ لیتر بر ثانیه است که در بهمن ماه بین ۲۸۰ تا ۳۲۰ لیتر بر ثانیه متغیر بود و با توجه به نزدیک شدن ایام نوروز، شست و شوی فرش و آغاز خانه تکانی از جمله علل اصلی افزایش مصرف آب در روزهای پایانی سال است. وی خاطرنشان کرد: توان تولید آب در شیروان، ۲۶۰ لیتر بر ثانیه است که با توجه به افزایش مصرف طی ۱۰ روز اخیر، ۶۰ لیتر بر ثانیه آب از بند انحرافی سد بارزو گرفته می‌شود. رضائی اضافه کرد: آب شرب این شهر از ۲ حلقه چاه زیر سد بارزو تأمین می‌شود که طی مکاتبات انجام شده درخواست تحویل آب از محل سد بارزو از ۱۰ استفاده صورت گرفته است. مدیر امور آب و فاضلاب شیروان با اشاره به کاهش بارندگی های و خشکسالی های پی در پی گفت: به شهروندان توصیه می‌شود حتما در مصرف آب صرفه جویی کنند در غیر اینصورت پیش بینی کمبود، افت و قطعی آب در برخی از مناطق سطح شهر خواهیم داشت. رضائی افزود: در مردم شریف تقاضا داریم مدیریت مصرف و صرفه جویی در مصرف آب را به ویژه در خانه تکانی‌های شب عید در دستور کار خود قرار دهند زیرا که تنها راه حل پایان دادن به مسئله کمبود آب، افزایش تولید نیست بلکه با صرفه جویی عمومی هم می‌توان بر این بحران غلبه کرد.

معاون علمی و فناوری رئیس جمهور خبر داد:

فعالیت ۶۹۰۰ شرکت دانش بنیان در کشور



همه رفع مشکلات فرهنگی به وسیله آن ها، موضوعی است که استان بیش از هرچیزی به آن نیاز دارد و این اتفاق در حال انجام شدن

است. معاون علمی و فناوری رئیس جمهور در ارتباط با حمایت های صورت گرفته از شرکت های

معاون علمی و فناوری رئیس جمهور از وجود ۶ هزار و ۹۰۰ شرکت دانش بنیان در کشور خبر داد. دکتر سورنا ستاری در حاشیه بازدید از شرکت های دانش بنیان در جمع خبرنگاران اظهار کرد: خراسان شمالی استانی با زیرساخت های جوان است اما علی رغم این موضوع به خوبی روند رشد خود را طی می کند.

وی با اشاره به اینکه جهت گیری استانی باید بر اساس توسعه نیروی انسانی باشد و دانش، خلاقیت و نوآوری موتور محرک آن قرار بگیرد، گفت: به هر حال خراسان شمالی شاید از لحاظ منابعی همچون نفت و گاز استان شاخصی نباشد، ولی دارای نیروهای انسانی قوی است. دکتر ستاری افزود: اینکه بتوان بخش کشاورزی، معادن، دامداری و... استان را متحول کنیم به واسطه نیروی انسانی خلاق امکان پذیر می شود.

وی ادامه داد: توسعه زیرساخت ها، توسعه دانشگاه ها نسبت به سال گذشته و مهمتر از

رئیس کل دادگستری خراسان شمالی:

خراسان شمالی در شاخص کاهش زندانیان جزو استان‌های برتر است



شاخص‌های مربوط به کاهش جمعیت کیفری زندان‌ها همواره در ردیف استان‌های ممتاز

رئیس کل دادگستری خراسان شمالی گفت: خراسان شمالی در شاخص کاهش زندانیان جزو استان‌های برتر است اما باید با اقداماتی این عملکرد بهبود یابد. حجت الاسلام رضا براتی زاده صبح شنبه در شورای قضائی خراسان شمالی اظهار کرد: وقتی مردم در جامعه اسلامی به مسؤولین نیاز دارند و برای رفع مشکلات خود به آنان مراجعه می‌کنند، این موضوع نباید از نگاه مدیران، نوعی زحمت و اسباب دردسر تلقی شود.

رئیس کل دادگستری خراسان شمالی ادامه داد: حمایت از سرمایه گذاری و تولید در استان، جلوگیری از بروز اطاله دادرسی در پرونده مربوط به شرکت‌ها به ویژه در موارد مربوط به مطالبات آنان یک ضرورت است.

وی با بیان اینکه خراسان شمالی از حیث

شفاهی، میزان بازدید قضات از زندان و جلب محکومین متواری نسبت به گذشته بهبود یابد. حجت الاسلام براتی زاده با ابراز نگرانی از سوءاستفاده افراد سودجو از فرصت پیش رو در ایام تعطیلات نوروزی و متعاقباً تشدید مصادیق تعرض به اراضی ملی و منابع طبیعی در استان گفت: باید در حوزه صیانت از بیت المال به ویژه در اراضی ملی و منابع طبیعی با حساسیت مضاعف عمل شود. وی در انتها گفت: جلوگیری از شکل گیری سازه‌ها و مستحذات حاصل از تغییر کاربری‌های غیرمجاز در اراضی زراعی و باغات به ویژه در همان مراحل نخست کار می‌تواند از تحمیل درس‌های بعدی هم برای فرد متخلف و هم از اتلاف وقت و هزینه‌های گزاف برای ادارات و دستگاه‌های ذی ربط پیشگیری کند.

وظیفه امروز همه عمل به ۴ اصل گام دوم انقلاب است



عده های خدا جلو رفتند؛ ما نیز ثمرات حقیقی این وعده ها را در تنگنای مختلف نظام دیدیم. وی گفت: اگر هر انقلابی به اندازه انقلاب ما با برای وارونه جلوه دادن انقلاب و ولایت فقیه است. وی افزود: شهدا می دانستند اگر پشت ولایت را خالی کنند چه اتفاقی می افتد و درس آنان برای ما خالی نکردن پشت امام و حرکت در مسیر ولایت است.

رئیس موسسه روایت سیره شهدا گفت: وظیفه امروز همه ما سرباز بودن در عرصه عمل بر ۴ اصل گام دوم انقلاب است تا همچون شهدا طعم وعده های خداوند را بچشیم.

حجت الاسلام ماندگاری، در یادواره سردار جزایه شهید براتملی رفیعی در روستای خیرآباد اظهار کرد: امروز خالی کردن پشت ولایت یعنی فرصت دادن به دشمن برای تحقق اهدافی که ریشه های انقلاب و نظام را هدف گرفته است. وی افزود: شهدا می دانستند اگر پشت ولایت را خالی کنند چه اتفاقی می افتد و درس آنان برای ما خالی نکردن پشت امام و حرکت در مسیر ولایت است.

وی گفت: امروز اگر یاران انقلاب اهداف و معجزات انقلاب را تبیین نکنند دشمن همه حقایق را وارونه جلوه می کند. وی افزود: همان دشمنی که با تبلیغات، امام علی (ع) را در ذهن مردم منقور کرد، حالا ابزار قوی همچون فضای مجازی، تلویزیون و ماهواره را برای وارونه جلوه دادن انقلاب و ولایت فقیه دارد.

حجت الاسلام ماندگاری بیان کرد: رزمندگان با

۱۰ کشور اول جهان است که این ها از برکات انقلاب و ثمره حرکت در پشت ولایت فقیه است. وی با اشاره به اینکه دشمن از هر راهی وارد می شود تا ناامیدی را در کشور ترویج کند، افزود: امروز وظیفه همه ما تبیین ۴ اصل گام دوم انقلاب است تا با ترسیدن، امیدوار بودن، مجاهدت و مقاومت انقلاب را پیش ببریم.

وی افزود: امروز مجاهدت همان پرکاری، درست مصرف کردن و همت در بهبود شرایط اقتصادی کشور و... است.

وی بیان کرد: امروز هم در دفاع مقدس به سر می بریم اما دفاع در عرصه اقتصادی، فرهنگی و اعتقادی است.

وی افزود: یادواره شهدا، دعوت آنان است تا بگویند نتیجه پیشین وعده های خدا چگونه می شود و اگر ما می خواهیم بچشمیم باید تنرس، امیدوار، مقاوم و مجاهد باشیم و ولایت را همچون سردار جزایه تنها نگذاریم.

به گزارش ایسنا، شهید براتملی رفیعی از شهدای روستای خیرآباد از توابع بخش مرکزی شهرستان فاروج است و این آیین نیز در سالن ورزشی این اوصاف کشور ما در بسیاری از حوزه ها جزو

۱۰۱ هزار هکتار از مراتع خراسان شمالی طی امسال احاله مدیریت شد

۱۲۰ هزار هکتار طرح مدیریت جنگلی و ذخیره گاه جنگلی اجرایی شده است. وحید افزود: طی سال جاری در سطح ۷۰ هزار هکتار توسط خود بهره برداران طرح تهیه شده است. وی تأکید کرد: حداقل تأثیری که احاله مدیریت مراتع و اجرای طرح های مرتع داری توسط خود بهره برداران به دنبال دارد این بوده که شخم و شیار در این مناطق به صفر رسیده و سطوح بروز آتش سوزی نیز به حداقل رسیده است. این مقام مسئول به طرح های جنگل کاری نیز در سال جاری اشاره کرد و ادامه داد: طی امسال

مدیر کل منابع طبیعی و آبخیزداری خراسان شمالی از احاله مدیریت ۱۰۱ هزار هکتار از مراتع این استان طی امسال خبر داد. حسن وحید در نشست خبری که ۱۴ اسفندماه برگزار شد، گفت: این اداره کل در تلاش است تا مدیریت مراتع را به بهره برداران احاله کند تا طرح های مرتعداری توسط خود این افراد در مراتع اجرایی شود. وی با اشاره به دنبال آن هستیم تا بهره برداران در طرح های خود سایر الگوها همچون کشت گیاهان دارویی، اکوتوریسم، تهیه و حفظ منابع آبی و ... را در نظر بگیرند، اظهار کرد: در حال حاضر تهیه طرح

اقلام اساسی شب عید در خراسان شمالی تأمین شد

مردم شد از این رو عرضه این محصول از طریق سامانه بازرگام انجام می شود. دوازدها خاطر نشان کرد: در آستانه سال نو ۷۵۰۰ تن دیگر برنج هندی و ۴۰۰ تن برنج تایلندی در حال جذب است، همچنین تأمین و توزیع برنج پاکستانی هم در دست پیگیری است و با پیگیری های دولت به زودی قیمت برنج پاکستانی در بازار کاهش می یابد. وی با بیان اینکه شکر مورد نیاز مصرف خانوار، صنف و صنعت هم تأمین و توزیع شده است افزود: تاکنون ۱۷۵ تن شکر مورد نیاز مصرف خانوار و ۱۵۰ تن شکر مورد نیاز صنف و صنعت

سایر شهرها هم امکان خرید از طریق سامانه بازرگام فراهم می شود. دوازدها خاطر نشان کرد: در آستانه سال نو ۷۵۰۰ تن دیگر برنج هندی و ۴۰۰ تن برنج تایلندی در حال جذب است، همچنین تأمین و توزیع برنج پاکستانی هم در دست پیگیری است و با پیگیری های دولت به زودی قیمت برنج پاکستانی در بازار کاهش می یابد. وی با بیان اینکه شکر مورد نیاز مصرف خانوار، صنف و صنعت هم تأمین و توزیع شده است افزود: تاکنون ۱۷۵ تن شکر مورد نیاز مصرف خانوار و ۱۵۰ تن شکر مورد نیاز صنف و صنعت

خبر

افتتاح مرکز رشد و نوآوری
دانشگاه علوم پزشکی با حضور
معاون رئیس جمهور



طی امروز مرکز رشد و نوآوری دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با حضور دکتر سورنا ستاری معاون علمی و فناوری رئیس جمهور افتتاح شد. دکتر جواد پورتنی سرپرست دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی در گفت و گو با ایسنا، با اشاره به سفر یک روزه معاون علمی رئیس جمهور به خراسان شمالی گفت: متر از پروژه های به بهره برداری رسیده در این دانشگاه طی امروز ۱۵۰۰ متر مربع بوده است. وی افزود: برای راهاندازی مراکز رشد و نوآوری این دانشگاه با متر از ۱۵۰۰ مترمربع، اعتباری بالغ بر ۹۰ میلیارد ریال هزینه شده است. دکتر پورتنی ابراز امیدواری کرد با افتتاح و بهره‌برداری از این مراکز، زمینه‌های شکوفایی کارآفرینی، حمایت از خلاقیت و نوآوری در بین افراد متخصص و صاحب ایده، بیش‌ازپیش فراهم می‌شود.

۲۲ کوهنورد مفقود شده در ارتفاعات
شاه جهان خراسان شمالی پیدا شدند



مدیرعامل جمعیت هلال احمر خراسان شمالی از پیدا شدن ۲۲ کوهنورد مفقود شده در ارتفاعات شاه جهان شهرستان اسفراین در استان خراسان شمالی خبر داد. ابوالفضل محببان در گفت و گو با ایسنا اظهار کرد: عملیات نجات این کوهنوردان از روز گذشته در حال انجام بود و تا صبح امروز به طول انجامید.

وی ادامه داد: علاوه بر ۸ تیم امدادی برای جستجوی این کوهنوردان، بالگرد امداد و نجات نیز به ارتفاعات شاه جهان اعزام شده بود.

محبان گفت: اعزام تیم امداد و هوایی سبب شناسایی مکان دقیق تیم کوهنوردی و اعزام نیروهای امدادی برای نجات آن‌ها شد.

وی با بیان اینکه تمامی این کوهنوردان در سلامت کامل هستند، تأکید کرد: ۵ کوهنورد خانم این گروه اکنون بوسله بالگرد در حال اعزام به بجنورد هستند. مدیرعامل جمعیت هلال احمر خراسان شمالی اظهار کرد: سایر کوهنوردان نیز پس از امدادسانی های اولیه در حال عزیمت به سمت دامنه کوه شاه جهان هستند. وی تأکید کرد: گروه های کوهنوردی باید پیش از برنامه ریزی به هشدارهای هواشناسی توجه کنند.

با حضور معاون علمی و فناوری رئیس جمهور:

پردیس پارک علم و فناوری
خراسان شمالی افتتاح شد



پردیس و مجتمع نوآوری و صنایع خلاق پارک علم و فناوری خراسان شمالی امروز با حضور دکتر ستاری معاون علمی و فناوری رئیس جمهور و دکتر خیرالدین معاون وزیر علوم در بجنورد افتتاح شد.

پردیس نوآوری در سایت پارک علم و فناوری استان مقابل بیمارستان امام حسن(ع) در بلوار شهدای ارکان بجنورد، اسفد ماه با حضور سورنا ستاری، معاون علمی و فناوری رئیس جمهور و دکتر خیرالدین معاون وزیر علوم افتتاح شد.

مساحت این پردیس پارک بیش از ۶ هزار متر مربع است که برای آماده سازی این پروژه حدود ۱۰۰ میلیارد ریال از اعتبارات معاونت علمی و فناوری و بیش از ۱۷۰ میلیارد ریال اعتبارات استانی هزینه شده است. این پروژه با هدف استقرار شرکت های دانش بنیان و واگذاری اراضی پردیس به شرکت ها برای ساخت و ساز به بهره برداری رسیده است. به گفته گرمه ای رئیس پارک علم و فناوری خراسان شمالی، پردیس پارک محدوده منطقه آزاد استان است و تاکنون تعداد محدودی از پارک‌های علم و فناوری استان‌های کشور به این مرحله از رشد رسیده‌اند که نشان از اهمیت این پروژه دارد.

گزارشی از وضعیت بازار پوشاک در روزهای پایانی سال؛

از شلوغی های پوشالی تا کاهش ۶۰ درصدی خرید پوشاک

در روزهای پایانی سال، بازار پوشاک در کنار سایر اقلام، با ازدحام جمعیت روبه‌روست، اما به دلیل گرانی های غیرمعتول این محصولات در کنار خسارت های کرونا خرید چندانسی صورت نمی گیرد و فروشندگان با فروش اجناس حتی به زیر قیمت بازار، باز هم روال منطقی فروش پایان سال را ندارند.

هر ساله با نزدیک شدن به ایام نوروز، بازار رنگ و بوی بهاری به خود می گیرد و شلوغی های روزهای پایانی سال و تلاش مردم برای خرید های نوروزی حلال و هوای خاصی را به همراه دارد، این در حالی است که دو سال از شیوع بیماری کرونا می گذرد و آسیمی که این وپروس در کنار شرایط ناخوشایند اقتصادی بر صنعت پوشاک وارد کرده، در وضعیت فروشگاه های سطح شهر به خوبی مشهود است. این روزها بازار پوشاک شهر با ازدحام روبه‌روست اما ازدحامی که در آن خرید چندانی انجام نمی گیرد، تا جایی که عده‌ای برای جذب مشتری اجناس خود را با قیمت کمتر و حتی زیر قیمت هم به عرضه می‌کنند ولی باز هم با این وجود حال و هوای این بازار در هفته‌های پایانی سال روال منطقی که انتظار می‌رفت را ندارد.

در این بین خریداران نیز از قیمت‌های بالای اجناس ناراضی هستند و از سسیر صعودی قیمت‌ها سخن می‌گویند که البته چنین شرایط به نرخ ارز و افت ارزش پول ملی ما باز می‌گردد. گذشته از گرانی اجناس و تأثیر شرایط ارزی بر قیمت‌ها، ویروس کرونا نیز در این دو سال اخیر عاملی برای کاهش خریدهای مردمی شده است، به طوری که عده‌ای به دلیل ترس قرارگیری در امکان شلوغی و عمومی از خرید صرف نظر کرده و تعطیلی های پی در پی محدودیت های کرونایی نیز بازار را به سمت رکود کامل پیش برد، تا جایی که بخش زیادی ورشکست و تعطیل شدند.

کاهش ۶۰ درصدی تقاضا برای خرید پوشاک

به هر حال، به دلیل بالا رفتن قیمت‌ها و کاهش قدرت خرید مردم و البته نگرانی از شیوع کرونا، کاهش تقاضا در این صنف مشاهده شد که و براساس بررسی های صورت گرفته در سراسر کشور، فروش پوشاک بین ۴۰ تا ۶۰ درصد کاهش و صادرات تقریبا به صفر رسیده است. اسکندری یکی از فروشندگان پوشاک بجنورد در گفتگو با خبرنگار عصراترک اظهار داشت: قیمت اجناس در مقایسه با سال گذشته به شدت افزایش پیدا کرده و همین قضیه باعث شده تا محصولات با قیمت بالاتری عرضه شود که قطعا کاهش تعداد مشتری را در برداشته است.

وی با اشاره به اینکه بخش زیادی از اصناف استیجاری هستند، گفت: به دلیل کاهش تقاضا و خرید، باعث تعطیلی بسیاری از مغازه ها در این صنف شد، از طرفی نیز هیچ گونه تسهیلات با سود پایین برای سرپا ماندن این اصناف صورت نگرفت و خسارت های جبران ناپذیر زیادی به آنها وارد شد.

مردم توان خرید ندارند

این فروشنده پوشاک بجنورد بیان داشت: حضور مردم طبق سال های گذشته در ایام نزدیک به نوروز نیست، اما همین حضور محدود هم معمولا توان خرید را ندارند و تنها به سوال قیمت ها اکتفا دارند و با دست خالی از مغازه ها خارج می شوند.

محمدزاده، یکی دیگر از فروشندگانی که مجبور به تعطیلی مغازه و ابطال پروانه فروش پوشاک در بجنورد شده بود، گفت: از اسفند ۹۸ که مغازه داران، فروش های نوروزی را انجام داده بودند و انتظار می رفت طبق روال فروش هر ساله، بخش زیادی از سود سالانه را در در این ایام داشته باشند، با محدودیت های کرونایی لحاظ شده، تمامی مغازه ها تعطیل و بخش زیادی از اصناف ورشکست شدند.

ورشکستگی مغازه دارن پوشاک در ایام کرونا

وی با اشاره به اینکه مغازه داران در خریدهای نوروزی معمولا به صورت چکی خرید می کنند، گفت: براین اساس، با تعطیلی مغازه ها و ماندن اجناس در پشت درهای تعطیل، چک ها پاس نشدند و مغازه دار خسارت های زیادی را متحمل و مجبور به باطل کردن پروانه هایشان شدند.

رستمی یکی از همشهریان بجنوردی خاطرنشان کرد: قیمت پوشاک در کنار تمام محصولات دیگر به شدت گران شده است و مردم به جز در موارد ضرورت آن هم نه در حد اعلا و کیفیت عالی توان خرید ندارند.

وی گفت: پیش از کرونا وضعیت قیمت ها به این میزان بالا نرفته بود و مردم در ایام نوروز شور و شوق خاصی را برای خرید های عیدانه داشتند، اما اکنون هیچ گونه تپاویی در بازار به چشم نمی خورد و مردم توان خرید ندارند و شرمنده فرزندانشان می شوند.

تشدید بازرسی ها در طرح نوروزی

علی وفاه خواه، معاون بازرسی و حمایت از حقوق مصرف کننده سازمان صنعت، معدن و تجارت خراسان شمالی در گفتگو با خبرنگار عصراترک با رابطه با نظارت های ایام نوروز در حوزه پوشاک اظهار داشت: در حال حاضر ۱۲ تیم نظارتی در سطح استان مشغول به فعالیت هستند، که با آغاز طرح نظارت نوروزی که از ابتدای اسفند ماه آغاز شده و ۱۵ تا فروردین سال جاری ادامه دارد، نظارت ها در گروه کالاهای مرتبط با این طرح که شامل آجیل و خشکبار، پوشاک و شکلات، میوه و تره بار، کیف و کفش، پوشاک هستند، تشدید شده است.

وی با اشاره به اینکه سامانه تلفنی ۱۲۴ آماده پاسخگویی به شکایت ها و نظرت های مردم در حوزه بازار در سراسر استان است، گفت: براین اساس تخلفات شامل گران فروشی، عدم درج قیمت، عدم صدور فاکتور، احتکار، قاچاق که به سامانه اعلام شده است، بازرسان در محل حضور پیدا می کنند و بعد از بررسی موارد، در صورت تایید تخلف، صورت جلسه و به تعزیرات حکومتی استان ارسال می شود و برای آنها پرونده اقتصادی تشکیل شود.



عدم درج قیمت و فاکتورهای صوری بیشترین تخلفات صنف پوشاک

وفاه خواه بیشترین تخلفات ثبت شده در طرح نوروزی را در گروه کالاهای اساسی عنوان کرد و گفت: لازم به ذکر است که دو ماه اخیر نظارت کالاهای اساسی به سازمان جهاد کشاورزی استان محول شده که در زمان اعلام شکایت از طرف مردم در سامانه ۱۲۴ باتوجه به نوع کالاها، تلفن به سامانه سازمان جهاد متصل می شود و شکایت در آن ثبت و رسیدگی ها صورت می گیرد.

وی بیشترین تخلفات حوزه بازار را شامل درج قیمت، گران فروشی و فاکتورهای صوری و ساختگی خوانند و افزود: بازرسان بعد از حضور در محل های شکایت شده و چک کردن فاکتورهای موجود در مغازه از طریق ارتباط با سازمان صمت استان خریدار جهت تایید یا عدم آن، صورتی بودن آنها اشکارو مغازه مرتکب تخلف شده بود.

ثبت ۴۲۰۰ تخلف در بازار خراسان شمالی طی اسال ۱۴۰۰

این مقام مسئول با اشاره به اینکه از ابتدای سال جاری تاکنون در تمام حوزه های بازار در استان خراسان شمالی، تعداد کل تخلفات کشف شده شامل چهار هزار ۲۲۷ مورد بوده است، ادامه داد: لازم به ذکر است که این تخلفات در سه هزار و ۶۲۷ پرونده به ثبت رسیده و ارزش ریالی کل این پرونده ها ۶۲ میلیارد و ۳۹۰ میلیون و ۸۷۹ هزار و ۴۵۷ ریال است. وی بیان داشت: در حال حاضر در بخش تعداد



بازرسان، نیروها محدود است و بعد از اجرای طرح انتزاع بازار، ۹ نفر از نیروها به سازمان جهاد کشاورزی انتقال داده شدند که باعث کمبود شدید نیرو در این بخش شده ایم.

کمبود شدید نیروی نظارتی در سازمان صمت

این مقام مسئول گفت: با کم شدن تعداد نیروهای سازمان صمت، از نیروهای بسیج اصناف، در نظارت ها بهره گرفته شده که تعداد آنها در استان خراسان شمالی ۳۰ نفر هستند، علاوه بر این سایر ادارات مرتبط نیروها به صورت ناظر افتخاری و بازرسی های مشترک بازدیدها صورت می گیرد.

وی گفت: توصیه می شود که مردم ضمن مشاهده هر گونه تخلف اقتصادی، بالخصوص در حوزه پوشاک که استان تولید کننده نیست و بخش زیادی از آنها وارد استان می شود، به سامانه ۱۲۵۴ انعکاس داده شود تا در کمترین زمان نسبت به آن رسیدگی ها انجام شود.

کرونا ۱۵ درصد پروانه های پوشاک بجنورد را باطل کرد

علی صادقی، نائب رئیس اتحادیه پوشاک بجنورد در گفتگو با خبرنگار عصراترک با اشاره به اینکه براساس آخرین آمار این اتحادیه، ۷۱۲ پرونده عادی و معتبر ثبت شده، اظهار داشت: گفتنی است که از این تعداد ۶۰ پرونده منقضی شده که تعدادی تعدیشان تمام شده و باید روال کار صورت گیرد و عده ای نیز اعلام ابطال پروانه را داده اند. وی ادامه داد: وضعیت پوشاک مرکز استان خراسان



قیمت آن افزوده می شود، طبق قانون ۲۵ درصد به قیمت کالا اضافه می شود و قیمت برای مصرف کننده بالا و رکود بازار برای تولید کننده را به همراه خواهد داشت.

وی با اشاره به اینکه افزایش قیمت ها به شدت بر بازار تأثیرگذار بوده است، گفت: براساس محاسبات صورت گرفته و بررسی وضعیت بازار قیمت پوشاک طی دو سال گذشته ۲۵ درصد قیمت ها افزایش پیدا کرده است.

عدم حمایت از تولیدکنندگان پوشاک در بجنورد، تمامی تولیدی های مجوز دار را تعطیل کرد

این مقام مسئول با بیان اینکه مرکز استان خراسان شمالی از تولید کنندگان داخلی حمایت نمی کند، گفت: حدود ۸ سال گذشته، تعدادی از کارآفرینان با دریافت تسهیلات، تولیدی های داخلی را گسترش دادند، اما به دلیل حمایت نشدن، تعطیل شدند و در حال حاضر تعداد محدودی تولیدی زیر نظر اتحادیه خیاطان مشغول به کار هستند.

صادقی با اشاره به اینکه در حال حاضر در مرکز استان تولیدکننده پوشاک دارای مجوز وجود ندارد، گفت: تولیدی هایی که کار می کنند به صورت زیرزمینی فعالیت دارند.

وی خاطر نشان کرد: تسهیلات اشتغال زایی از سمت دستگاه های خدماتی به متقاضیان ارائه می شود، این در حالی است که از صنف پوشاک حمایت خاصی انجام نمی شود و وام های با کارمزد بالا برای فروشندگان صرفه اقتصادی ندارد.

کرونا، بیشترین خسارت بازار را به صنف پوشاک وارد کرد

این مقام مسئول اظهار داشت: در موضوع پوشاک، طی دو سالال اخیر، شدیدترین خسارت به صنف پوشاک وارد شد، تعطیلی ها در مقاطع مختلف برای محدودیت های کرونایی، اجناس خریداری شده در پشت درهای تعطیل ماند، اما هیچ حمایتی از این صنفی با اشاره به اینکه هیچ گونه تسهیلات کرونایی برای تولیدی ها در ایام بیماری کرونا به است که پیگیر شدیم تا تسهیلات تنها به اصناف مستاجر پرداخت شود، اما هیچ گونه حمایتی صورت نگرفت.

وی در رابطه با کیفیت تولیدات پوشاک گفت: کیفیت ها مطلوب است و هیچ گونه مشکلی در این زمینه وجود ندارد، اما مشکلاتی در این حوزه از سمت مردم انجام می شود، بیشتر در موضوع افزایش قیمت است.

این مقام مسئول در پاسخ به سوال خبرنگار ما در رابطه با اختلاف قیمت هایی که در حوزه پوشاک وجود دارد، گفت: واحد صنفی در زمان های مختلف خرید در انجام می دهدد و اختلاف قیمت خرید در فاکتورها، در واقع گران فروشی محسوب نمی شود، بلکه نبود ثبات قیمت در عمده فروشان استان های تولید کننده، باعث مشکل و اختلاف قیمت ها در اصناف شده است.

مبلغ قبوض جدید برق چقدر است؟

می آید که چرا قرارگاه اتاق فکر برای مقابله با تحریم ایجاد نشد. خودروساز در مقابل تحریم مدیریتی نکرده است که اگر کرده بود دچار بحران نمی شد.

سیاهکلی اضافه کرد: خودروساز ما هنوز دنبال این است که پلتفرم داخلی داشته باشد لیکن توانایی انجام آن را نداشته است. سیاست ها و مدیریت خودروساز و سیاست های دولت در کنار هم قرار گرفته و خودرو را بی کیفیت کرده، جیب مستشری را خالی کرده و جان او را به خطر انداخته، سبب آودگی هوا شده و مصرف سوخت را بالا برده است.

وی گفت: در صنعت خودروسازی صادرات کرده و واردات، عرضه و تقاضا، کیفیت و رقابت کلید واژه های اصلی ما هستند که بدان باید پرداخت.

سیاهکلی همچنین با بیان اینکه خودروسازی نباید تعطیل شود، بلکه باید به اصلاح مدل پرداخت، گفت: صنعت خودروسازی نه با مدل دولتی بلکه به معنای واقعی کلمه با واگذار کردن به بخش خصوصی اصلاح شود.

وی بیان کرد: دولت بدون فوت وقت باید از صنعت خودروسازی بیرون آید و سهام خود را واگذار کند. اما باید داشت که در واگذاری اهلیت مهم است.

سیاهکلی افزود: هنگامی که بازار رقابتی شود، کیفیت افزایش و قیمت کاهش می یابد و این قانده مختص هر کالای در بازار است و تنها مخصوص صنعت خودرو نیست.

وی اضافه کرد: باید از صنعت خودرو به دلیل آلایندة بودن عبور کنیم و به سراغ صنایع برقی و هیدرولیک برویم. متأسفانه مکاتیزم روش مدیریتی در حوزه خودرو غلط و ساختار آن دارای اشکال است و توانستیم هزینه و فایده صنعت خودروسازی را تنظیم کنیم. سیاهکلی از دولت درخواست کرد که دولت امر نظارت و حمایت صنعت خودروسازی را برعهده بگیرد و به حمایت تولید بپردازد.

صنعت خودرو اگر یک درصد هم دارای سهام باشد صد در صد اعمال قدرت می کند، به چه دلیل دولت باید سهام در خودرو باشد جز اینکه در آن سوااستفاده هایی نرفته است و در آن ابزار قدرتی برای پیشبرد اهداف خود باشد. بدون شک با این روش نمی توان به خودروی خوب رسید.

سیاهکلی با تاکید بر اینکه مجلس بسیار جدی است و دولت نیز تا حدی متقاعد شده که از صنعت خودرو کنار بکشد و تنها نقش حمایتی و نظارتی داشته باشد، بیان کرد: مقام حامی و ناظر نباید خود تولید کننده و سهام دار باشد. در زنجیره مدیریت اگر همه حلقه های مدیریت دست یک نفر باشد، حتما فساد ایجاد می شود و مشکل ایجاد خواهد شد. بیش از ۳۰ سال است که دولت مسئول تولید، قیمت گذاری و نظارت بوده و در نتیجه به جایی نرسیده ایم، بنابراین؛ این سیاست حتما غلط است و بدون شک مجلس در زمینه حل این مشکل تلاش خواهد کرد.

وی افزود: دولت باید سهام خود را واگذار کرده و خودروساز با مدل عرضه و تقاضا و بازار رقابتی به فعالیت بپردازد. اگر نتوانیم این فرمول را در هر تولیدی اجرا کنیم و به صادرات نپردازیم نه تنها صنعت خودرو بلکه هر تولید دیگری با شکست روبه رو خواهد شد. بنابراین؛ تولید باید قدرت ورود در بازارهای جهانی را داشته باشیم. سیاهکلی معتقد است که اگر تولید در بازارهای جهانی حضور پیدا نکند، تولید محکوم به شکست است. تولید نمی تواند با مصرف داخلی اداره شود و امکانپذیر نیست. وی با اشاره به اینکه خودروساز تاکنون خلاف سیاست‌های کلان عمل کرده است، عنوان کرد: خودروساز از مدیریت دانش بهره نبرده است که اگر داشت آن نمی آموست پلتفرم مشترک داشته باشد یا از شرکت های دانش بنیان کشور استفاده کند، یا این سوال پیش



صمت یا دولت که باید سیاستگذار باشد و هدف تعریف کند و به حمایت بپردازد در جایگاه تولید کننده تصمیم گیری می کند.

سیاهکلی عنوان کرد: اگر جلب رضایت مردم هدف است، باید خواسته مردم را بدانیم. اگر مردم ناراضی هستند باید نظر مردم را جلب کنیم، به نظر می رسد دولت به معنای سیاستگذار مقصر است و تولید کننده خودرو نیز پشت این سیاستگذاری ها نیز بی تقصیر نیست و از این سیاستگذاری ها سواستفاده کرده است. بنابراین باید به دولت گفت که جنابعالی تصدی گر و تولیدکننده نیستید، پس خواهشا به جای تولید کننده حرف زنید.

وی با بیان اینکه دولت متناسب با میزان سهام خود اعمال قدرت نمی کند، افزود: دولت در مصرف کننده بپردازد. سازمان های نظارتی باید به تشکیل یک کمیته یا شورا بپردازند و در این راستا به توافق برسند و از این صنعت به معنای تصدی گری دل کند و سیاستگذاری صورت بگیرد. **نبودن صنعت خودرو از بودن آن بهتر است**

فرید زاوه – کارشناس خودرو و منتقد هم با اشاره به اینکه صنعت خودرو در ایران به بنگاه تغییر پیدا کرده است، گفت: نبودن صنعت خودرو از بودن آن بهتر است.

وی افزود: اشتغال، ارزبری و خودکفایی هیچ کدام در صنعت خودرو رخ نداده است. هیچ کدام از ارزش‌هایی که برای صنعت خودرو، نام از ارزش‌های به براری صنعت خودرو، تعریف شده بود، قابلیت دسترسی ندارد. به دلیل اینکه تمامی هزینه آن را می بایست

طیور تقریبی و با توجه به میزان مصرف به صورت پلکانی مشتریانی که بیش از الگو صرف می کنند با افزایش تعرفه روبه‌رو شوند، افزود: قبوض برق این دسته از مشتریان بین ۳۰ تا ۵۰ درصد افزایش می یابد و امیدواریم این تعداد هم تلاش کنند مصرف خود را کاهش دهند و حداقل مصرفشان را به زیر دو برابر الگو برسانند و مطابق سایر مشتریان مصرف کنند تا به خصوص در تابستان از این طریق شاهد کاهش مصرف قابل ملاحظه ای باشیم.

به فکر نیروهای خورشیدی باشید

وی با بیان اینکه توصیه ما به این مشتریان این است که می توانند در نحوه استفاده از وسایل برقی تجدیدنظر کنند و یا اگر وسایلی دارند، آن ها را ترویض کنند، اظهار کرد: اگر این مشتریان فضای مناسبی دارند، می توانند از نیروگاه خورشیدی متصل به شبکه استفاده کنند تا بخشی از برق خود را تامین کنند.

به گفته سخنگوی صنعت برق در زمستان با پدیده افزایش مصرف روبرو بودیم، خانه‌ها هم از اسپیلیت‌های دوگانه که هم سرمایشی و هم

گرمایشی هستند، استفاده می کردند و این منجر به این شده بود که مصرف برق آن‌ها به شدت افزایش پیدا کند و قبوض برق بیشتری را نیز نسبت به دوره‌های قبلی پرداخت کردند. رجبی مشهدی با بیان اینکه قطعا استفاده از وسایل گرمایشی با مصرف برق کمتر می تواند جایگزین باشد و صورت حساب این دسته از مشتریان را کاهش دهد، گفت: قطعا برنامه هایی را برای تابستان داریم که بتوانیم امکان تامین برق همه مشتریان را فراهم کنیم و از مشتریان خیلی پرمصرف و مشتریانی که بیش از الگو مصرف دارند نیز تقاضا داریم تا مصرف خود را تا حد امکان کاهش دهند. این مساله نه تنها موجب کاهش صورتحساب‌ها می‌شود بلکه منجر خواهد شد تا برق سایر

سخنگوی صنعت برق نحوه محاسبه قبوض جدید برق را تشریح کرد و گفت: مشترکان مصرف‌ر منتظر ۳۰ تا ۵۰ درصد افزایش هزینه‌های برق مصرفی خود باشند. مصطفی رجبی مشهدی با بیان اینکه مشتریانی که مصرف برق آن‌ها بیش از الگو بوده، ۲۵ درصد از تعداد کل مشترکان را در برمی‌گیرند اما مصرف آن‌ها به اندازه ۷۵ درصد مشتریانی است که زیر الگو مصرف قرار دارند، اظهار کرد: به طور متوسط مصرف برق مشتریانی که بیش از الگو مصرف شده در هر منطقه است، حدود ۴۲۰ کیلووات ساعت است.

وی افزود: قبض ماهانه این مشتریان حدود ۵۰ هزار تومان در ماه بوده، یعنی مشتریانی که بیش از الگو مصرف می‌کنند و به طور متوسط ۴۲۰ کیلووات ساعت در ماه را مصرف برق دارند، در این میان اما یک تعداد مشترک جزو مشترکان خیلی پرمصرف به حساب می آیند و مصرف برق آن‌ها به بیش از دو برابر و برخی تا ۲۰ و حتی ۷۰ برابر می رسد.

قبوض مشترکان پرمصرف بیش از پنج میلیون تومان

سخنگوی صنت برق با بیان اینکه تعداد این مشترکان کم است و تقریبا کمتر از ۲۰۰۰ مشترک در این دسته قرار می گیرند، گفت: قبوض برق این دسته از مشترکان بین پنج میلیون تومان و بالاتر صادر می شود. این مشترکان در این دوره به دلیل اینکه شاید فرصت اصلاح مصرف برق را نداشته‌اند، تغییر محسوسی به لحاظ تعدادی نداشته‌اند و مصرف برق این مشترکان نیز مانند گذشته بود که امیدواریم با توجه به اصلاحی که در تعرفه‌ها صورت گرفته، شاهد تغییراتی در این بخش باشیم.

قبوض پرمصرف‌ها تا ۵۰ تا درصد افزایش می‌یابد

رجبی مشهدی با بیان اینکه قرار شده تا به

انفقا

روزنامه صبح استان
خراسان شمالی

ETEFAGHYEH DAILY NEWSPAPER
ECONOMIC, POLITICAL NEWSPAPER

حضر تقلی زاده ۱۴ اسفند راهی کمپ تیم ملی می شود

با اعلام زمان نخستین مرحله از اردوی تیم ملی کشتی آزاد کشورمان نام داریوش حضرتقلی زاده کشتی گیر ارزنده خراسان شمالی نیز در لیست مدعوین به چشم می خورد.

به گزارش خبرنگار ما داریوش حضرتقلی زاده در وزن ۶۱ کیلوگرم به همراه محمدباقر یخکنشی از مازندران و سعید انوری از تهران در این اردو حضور دارند تا خود را مهیای حضور در رقابت های قهرمانی آسیا در مغولستان کنند.نخستین مرحله از اردوی تیم ملی کشتی آزاد بزرگسالان برای حضور در رقابت های قهرمانی آسیا در مغولستان

به کیلیان نیاز داریم

هر کاری کرده ایم تا امپایه در پی اس جی بماند ولی ...

کاپیتان پی اس جی حاضر نشد ماندنی شدن کیلیان امپایه را تضمین کند.

قرارداد امپایه با پی اس جی در پایان فصل جاری به اتمام می‌رسد و بعید است که او قصد تمدید قراردادش را داشته باشد.

پس از پیروزی برابر رئال مادرید در دیدار رفت مرحله یک هشتم لیگ قهرمانان با تک گل این ستاره فرانسوی، مدیران پی اس جی تلاش‌ها برای جلب رضایت این بازیکن و تمدید قرارداد او را شدت بخشیدند.

گفته می‌شود که پیشنهاد جدید باشگاه پاری سن ژرمن به این مهاجم دستمزد ۵۰ میلیون یورویی و بند وفاداری ۱۰۰ میلیون یورویی بوده اما او این پیشنهاد را هم رد کرده، پیشنهادی که باعث می‌شد او بیشترین دستمزد را در این تیم دریافت کرده و



داریوش حضرتقلی زاده کشتی گیر ارزنده خراسان شمالی

نکونام: برای لیگ قهرمانان آسیا بر نامه خاصی داریم

نکونام در خصوص آمادگی این تیم برای مسابقات

لیگ قهرمانان آسیا نیز گفت: همانگونه که اول فصل با مسئولین باشگاه و هواداران تیم‌مان صحبت کردم، همه برنامه ما از ابتدای فصل این بوده که شرایط را بهبود ببخشیم، سوپرچام را برای باشگاه فولاد کسب کنیم و بتوانیم در لیگ قهرمانان آسیا با تمام توان بازی کنیم، موفق شویم و به مرحله بعد برسیم. تمام تمرکز برنامه ما در لیگ قهرمانان آسیا صعود به مرحله بعد است. با توجه به اینکه بازیکنان جدید به ما اضافه شده‌اند برنامه ریزی ما برای لیگ قهرمانان است قطعا بازی‌های به مراتب سخت‌ تر و قوی‌تر را با تیم‌های خوبی که در گروه ما قرار دارند خواهیم داشت.

وی با بیان اینکه برنامه خاصی برای حضور در آسیا داریم، افزود: گروه ما یک گروه سخت است اما هیچ دلیلی ندارد که ما نتوانیم شرایط را برای خودمان آسان کنیم. با تمام تمرکز باید برای این مسابقات حاضر

شویم و برنامه خاصی برای این لیگ قهرمانان داریم. همه دوست دارند تا دو نماینده ایران در این لیگ قهرمانان خوب نتیجه بگیرند و این مساله برای سهمیه سال‌های آینده در لیگ قهرمانان نیز بسیار مهم است

چرا که از شرایط خوب تیم ملی و با تیم‌هایی که در

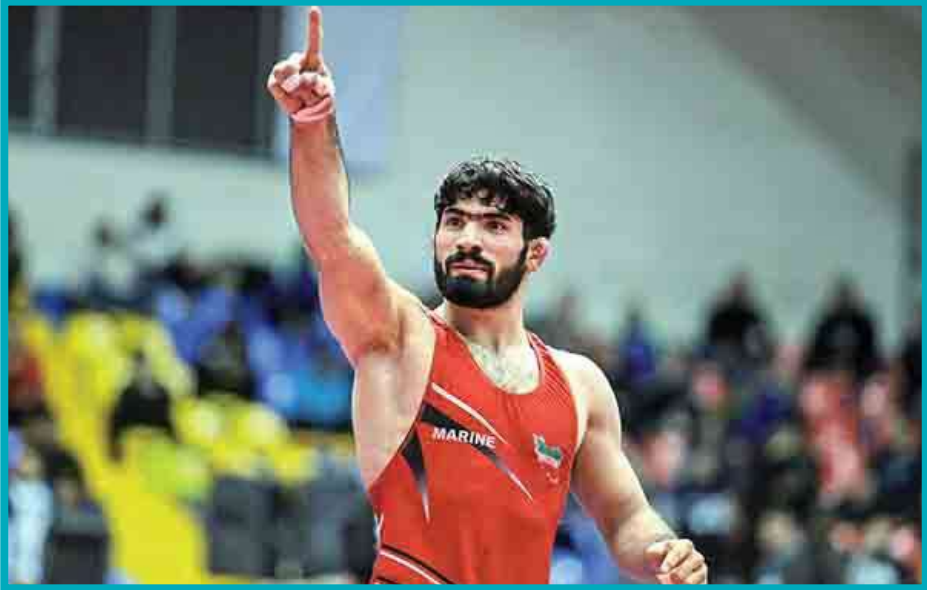
لیگ قهرمانان هستند، همه استفاده می‌کنند. سرمربی تیم فوتبال فولاد خوزستان در خصوص روند نتیجه گیری این تیم در هفته های اخیر، گفت: اگر شرایطی که اکنون داریم از پیش فصل و ابتدای فصل اتفاق می افتاد شرایط و روند بسیار عالی بود اما با شرایطی که در اول فصل پیش آمد و سپس تغییر و تحولات و همچنین کمبود بازیکنان و سایر مسایل تیم فصل اول برای خود من هم ایده آل نبود و نزدیک به ۳ امتیاز با ایده آل خودم کمتر به دست آوردیم.

نکونام ادامه داد: در دور برگشت اگر یک مقدار بدشانس نبودیم و بازی با مس رفتنجان را پیروز می شدیم شرایط بهتری داشتیم. خدا را شکر شرایط تیم ما خوب است و نسبت به برنامه و هدف گذاری که داریم شرایط را در حال پیش رفتن است اما فعلا شروع کار است.

وی افزود: هنوز خیلی از بازی‌های لیگ باقی مانده و لیگ قهرمانان آسیا نیز در پیش است و زود است بخواهیم در خصوص تیم صحبت کنیم. فصل قبل ما تا آخرین بازی لیگ برای سهمیه جنگیدیم و فصل قبلش

بالاتر از تیمار و لیونل مسی قرار بگیرد.

«مارکینیوش مدافع برزیلی و کاپیتان پی اس جی در مصاحبه با رادیو مونتته کارلو و در پاسخ به سوالی در مورد ایده امپایه گفت:» فکر می کنم کیلیان الان بهترین بازیکن دنیاست و می بینیم که در میدان چه کارهای خارق العاده ای انجام می دهد. کیلیان برای ما اهمیت بالایی دارد و در تیم به وجود بازیکنانی مثل او نیاز داریم. همه دنیا از او و آینده اش حرف می زنند ولی در نهایت خودش تصمیم گیرنده است. اینجا هر کاری کرده ایم تا احساس راحتی و بودن در خانه را داشته باشد. او شرایط خوبی دارد و پاریس شهر و خانه اش است. ببینیم چه خواهد شد. «کاپیتان یا رهبر تیم»: بارها از من سوال شده است که تو به عنوان کاپیتان تیم، رهبر واقعی تیم نیز محسوب می شوی یا مسی و امپایه قدرت اول



داریوش حضرتقلی زاده کشتی گیر ارزنده خراسان شمالی

روزنامه اقتصادی سیاسی و فرهنگی استان خراسان شمالی

WWW.ETEFAGHYEH.IR

صاحب امتیاز : حسین رفیعی
مدیرمسئول : حسین رفیعی

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

روابط عمومی: ۰۵۴۳۲۵۵۶۱۱ شماره فکس: ۰۵۴۳۲۵۵۰۱۸

آدرس دفتر شیروان: خیابان شهید شهید حاج قاسم سلیمانی

نرسیده به حاج قاسم سلیمانی هفتم جنب ثانوی

جواد یزدی- ۰۹۱۵۸۴۲۸۱

آدرس دفتر جاجرمد:خیابان شهید مطهری، بخش مطهری ۳

۰۹۱۵۷۵۶۱۵-۳۲۲۶۴۲۱

خبر

نفرات برتر مسابقات تکواندو بانوان بجنورد شناخته شدند

پس از رویارویی تکواندو کاران بجنوردی در بخش بانوان نفرات برتر این مسابقات یک روزه اعلام شدند. مدیر روابط عمومی هیئت تکواندو خراسان شمالی در گفتگو با خبرنگار ما گفت : مسابقات تکواندو بانوان بجنورد در رده های سنی نونهالان،نوجوانان،خردسالان و زیر خردسالان در دو رده کمربند آبی به پایین و قرمز_مشکی در خانه تکواندو مجموعه ورزشی علیدخت برگزار شد که ۱۱۱ تکواندو کار در آن حضور داشتند.

حدیث پوربرات افزود: در رده سنی نونهالان و کمربند های قرمز ومشکی فاطمه زهرا کچرانلویی، عطیه غلام پور، مها رحیمی،سارا قاسمی ،مینا ضمیری، ستایش کچرانلویی و نادیا آشفته به مقام نخست دست یافتند همچنین در همین رده سنی و تکواندوکاران کمربند زیر آبی ستایش حسین زاده، فاطمه مقدسی، نرجس محمدی، مینا خاتریان، ستایش شجاعی و سونویا فیروزه در جایگاه نخست ایستادند.

پور برات همچنین به بیان نتایج در بخش نوجوانان پرداخت و اظهار کرد: در بخش نوجوانان و کمربند های قرمز و مشکی اتوسا حق دوست ، سمیرا باغچتی، ثنا پردیار، آنسیه رحمانی ،کیانا کیوانلو و نگار نیستانی صاحب گردن آویز طلا شدند و همچنین در همین رده سنی و در کمربند های زیر آبی محدثه شقایقی، فاطمه رحمانی ،یگانه ظهیرنژاد، ملیکا واحدی و سارا کچرانلویی قهرمان شدند.

در رده سنی خردسالان نیز و در کمربند های زیر آبی ریحانه دستارپور، نازنین زهرا رمضان زاده ،آنا صادقی، نازنین فاطمه نوهی ،آرمینا پوربرات، الینا ایزانلو،کیانا ربانی، مهرناز مهرابی و کیانا حسین زاده بر سکوی نخست ایستاتند و در رده سنی زیر خردسالان و در کمربند های قرمز و مشکی سکینه کچرانلویی،بارمین نعمتی و سسنا کچرانلویی از دیگر بریفان پیشی گرفته و قهرمان شدند.

و در آخرین رده و در رده سنی زیر خردسالان و کمربند های زیر آبی فاطمه مظاهری،واینبا توفیقی،فاطمه کچرانلویی و باران رشید در جایگاه نخست ایستادند.

پیگیری هفته چهارم مسابقات فوتبال زیر ۱۶ سال استان در دو ورزشگاه

با اعلام برنامه هفته چهارم مسابقات فوتبال زیر ۱۶ سال خراسان شمالی جام طلوع ، ۶ بازی در دو ورزشگاه استان پیگیری خواهد شد.

به گزارش خبرنگار ما از ۶ دیداری که در هفته چهارم مسابقات فوتبال زیر ۱۶ استان برگزار خواهد شد چهار بازی در ۱۷ اسفند و دو بازی در ۱۹ اسفند پیگیری خواهد شد.

بر همین اساس و در مجموعه ورزشی تختی بجنورد تیم های شاهین بجنورد و سرخوشان اترک از ساعت ۱۳ به دیدار هم خواهند رفت ، پرسپولیس بجنورد با صابری آشنخانه دیدار خواهد کرد و در اسفراین تیم شهرتلیس این شهر به مصاف همشهری خود تیم ستاره سرخ می رود.

در دیگر بازی روز نخست هفته چهارم این مسابقات فاتح اسفراین میزبان گوهر کویر جاجرمد است که این دیدار از ساعت ۱۵ پیگیری می شود.

در روز دوم این هفته از مسابقات تیم های اتحاد بجنورد و پیام انتظار بجنورد به ترتیب به مصاف استقلال نوبن و بجنورد و پاسارگاد شیروان خواهند رفت که این دیدار ها با دو ساعت اختلاف نسبت به هم در زمین شماره یک مجموعه ورزشی تختی بجنورد برگزار خواهد شد.

عادات صبحگاهی که باید ترک کنیم ؛ یک بار و برای همیشه

بزئید .

۱. نوشیدن قهوه سیاه:

قهوه سیاه درست بعد از بیدار شدن ، میزان کورتیزول را بالا می برد و منجر به اضطراب می شود. اگر قهوه را وقتی که گرسنه شهید بنوشید، ممکن است که مبتلا به گاستریت شوید .

تحقیقات نشان می دهد که بهترین زمان برای نوشیدن اولین قهوه ، سه یا چهار

ساعت پس از بیدار شدن است .با این حال ، اگر نمی توانید در برابر نوشیدن قهوه در صبح مقاومت کنید ، کمی شیر یا خامه به آن اضافه کنید و به این ترتیب اثرات ناخوشایند این نوشیدنی روی معده تان را کاهش خواهید داد .

۲. بلافاصله مرتب کردن رختخواب :

وقتی که درست بعد از بیدار شدن از خواب ، رختخواب خود را مرتب می کنید، یک محیط خوب برای کنه ها به وجود می آید، چون رطوبت بدن شما روی پارچه در طول شب

باقی می ماند و فرصتی برای تخییر شدن است و دانشمندان توصیه می کنند که بعد از بیدار شدن از خواب ، پتو را به طور کامل از تنک بیرون بکشید تا پارچه ها خشک شوند . ما می دانیم که ترک کردن عادات بد بسیار دشوار است. به همین دلیل بهتر است همه آن ها را در یک زمان رها نکنیم و این کار را کم کم شروع کنیم .

یک قسمت ویژه در کمد خود درست کنید که در آن تنها لباس هایی که برای کارتان می پوشید باشند. اگر کمد لباسی دارید که مثلا فقط کت مشکی و پیراهن سفید می پوشید، فقط کت های سیاه و پیراهن سفید را در این قسمت نگه دارید . لباس خود را به طور مرتب بررسی کنید و از چیزهایی که نمی پوشید، خلاص شوید . لباس هایی که مناسب فصل نیستند را از کمدتان بردارید .

۵. غلات می خورید :

میزان معمول شکر غلات (۵۰ گرم) ۴ قاشق غذاخوری است . جذب مقدار زیادی از شکر در صبح باعث ورود انسولین به خون می شود و وقتی اثرش از بین برود، خسته و بی حال می شوید.شیر، ماست و میوه های تازه موجود

در غلات نیز برای خوردن در صبح ناسالم هستند، بنابراین بهترین کار این است که از آن ها دور بمانید .

۶. مسواک زدن دندان هایتان بلافاصله بعد از غذا:

پس از خوردن غذا ، مینای دندان شما آسیب پذیر می شود به خصوص اگر میوه ، مرکبات و یا آب میوه بخورید زیرا آن ها حاوی اسید سیتریک و فسفریک اسید هستند.در عوض آنچه باید انجام دهید این است که دهان خود را با آب بشویید و باقیمانده غذای خود را با نخ دندان پاک کنید و سعی کنید ۳۰ دقیقه بعد از خوردن غذا ، دندان های خود را مسواک



در آخرین دیدار با برد برابر تراکتور توانستیم سهمیه را کسب کنیم. تمام تمرکز ما بر این است که بهترین نتیجه را بگیریم اما هیچ قولی نمی‌دهم چرا که اهل قول دادن در فوتبال نیستم. تا روزی که تیم باید بازی همیشه در موفقیت و بزرگی باشد.



اید که از خودتان بپرسید، « باید چه لباسی بپوشم ؟» صبح ها آنقدر هرج و مرج وجود دارد که وقت همه شان را نداشته باشید ، بنابراین با جستجوی لباس شرایط را وخیم تر کنید و برای ساده تر کردن انتخابتان، انواع

کنید، زمانی را با افرادی که دوست دارید باشید و یا برای صبحانه ای خوش مزه و سالم وقت صرف کنید .

۲. وقت خود را صرف لباس هایتان می کنید :

آیا تا به حال ساعتی را در صبح سپری کرده

با ترک کردن عادات اشتباه صبحگاهی برای همیشه و انجام کارهای درست صبحتان را پرانرژی و با نشاط شروع کنید.

عادت های قدیمی به سختی از بین می روند و به همین دلیل ما بعضی کارها را انجام می دهیم حتی بدون اینکه فکر کنیم چقدر مضر هستند – به خصوص صبحگاه که وقت زیادی نداریم . آیا شما هر روز یک فنجان قهوه می نوشید یا غلات خود را برای صبحانه به همراه دارید ؟ که شاید این بهترین راه برای شروع صبحتان نباشد .

ما می خواهیم در این قسمت از سلامت نماتک درباره ۸ مسئله صحبت کنیم که بسیاری از ما هر روز صبح انجام می دهیم و برایمان واقعا مضر هستند . بعد از خواندن این مطلب ، یاد خواهید گرفت که چگونه صبحی بهتر از همیشه داشته باشیم .

۸ عادت صبحگاهی که باید با آن ها خداحافظی کنیم ؛ یک بار و برای همیشه

۱. روزتان را با دوشی گرفتن شروع نمی کنید:

هر روز با یک سری سوالات (کاری و غیره) مواجه می شویم. طبق گفته پزشکی، دوش صبحگاهی جستجو برای راه حل ها را برای انسان تر می کند زیرا به مغز کمک می کند فعال شود و از عوامل منحرف نشود . دوش گرفتن به مغز اجازه می دهد تا ایده های جدید و غیر معمولی بسازد و به همین دلیل است که