برای کوهنوردی پاییزی مجهز شوید

کوهنوردی با کوله بار پاییزی

شیرازی

کوهنوردی از آن رشته هایی است که با تغییر فصل باید باز هم درباره اش نوشت و با تمام اصول انجام دادن آن یک بار دوره اش کرد. برای آن هایی که شیفته کوهنوردی و طبیعت هستند چه فرقی می کند چه موقع از سال است؟ به خصوص کوهنوردان خراسان شمالی که به خاطر نوع منطقه تعدادشان کم نیست و در تمام فصول می توان آن ها را روی قله های مختلف دید.

پاییز آغاز زمستان کوهنوردی است و با هوای سرد و زودهنگامش رعایت نکات بیشتری را می طلبد.این را رئیس هیئت کوهنوردی استان هشدار می دهد و البته تاکید می کند: فریب ظهر نیمه گرم روزهای پاییز را نخوریم.«حسین بهمنیار» که خود به شکل حرفه ای کوهنوردی می کند، می گوید: باید برای کوهنوردی در فصل پاییز، مجهز شد! هر فصل برای کوهنوردی شرایط خاص خودش را دارد، در تابستان آب، در زمستان پوشاک، در غارها نور و در کویر امکانات خاص مسیریابی لازم است ولی فصل پاییز به دلیل تغییرات محسوس دما و شرایط جوی خاص به توجه بیشتر، پوشاک و حتی تغذیه متفاوت تر نیاز دارد.

این ها در کنار همه آن چه که یک کوهنورد باید در چک لیست خود داشته باشد اهمیتی ویژه دارد.

وی بیان می کند: اگر ماه اول پاییز از نیمه گذشته است و هوای کوه ها و ارتفاعات دگرگون شده باید به نکته های بسیاری توجه کرد.او اظهار می کند: در کوهنوردی همواره اصل «همراه داشتن پوشاک کافی و اضافی» است، به همراه داشتن کت پر و گرم یا یک دست بالا پوش می تواند هنگام استراحت های بین مسیر شما را به خوبی گرم نگه دارد، به محض مشاهده هوای نامناسب و پیش از بحرانی شدن شرایط از پوشش های مناسب نظیر لباس ضد آب، دستکش، کلاه و ... استفاده کنید. ممکن است کمی بعد توفان اجازه این کار را به شما ندهد!

او یادآور می شود: در انتخاب وسایل و تجهیزات باید دقیق بود، قبل از برنامه باید تمام وسایل مورد نیاز را بررسی کرد و از سالم بودن آن ها مطمئن شد. برای خرید وسایل بهتر است بالاترین استانداردها را در نظر بگیرید.وی یادآور می شود: در مورد کوهستان ها و شرایط آب و هوایی منطقه ای که برای صعود انتخاب کرده اید بهتر است همه چیز را بدانید.وی ادامه می دهد: اطلاعات لازم را در مورد چگونگی مواجه شدن با آب و هوای بد، رعد و برق، صاعقه و موارد این چنینی داشته باشید و خوب است کمی هواشناسی بلد باشید!

«بهمنیار» می گوید: هیچ گاه این اجازه را به خود ندهید که بدون داشتن راهنمایی باتجربه، نقشه یا کروکی معتبر و اطلاعات کامل پا در منطقه ای ناشناخته بگذارید به خصوص در پاییز و زمستان.

وی تصریح می کند: هنگام وزش باد و بارش شدید باران، به هیچ وجه نباید در گیر صخره ها یا صعود از شیب های لغزنده و خیس شد، با این کار خودتان به استقبال خطر می روید!

وی یادآور می شود: هنگام بارش شدید باران، تگرگ، مه غلیظ، گم شدن و اتفاق هایی از این قبیل عجولانه تصمیم نگیرید، اجازه ندهید نگرانی و آشفتگی بر تصمیم گیری شما اثر بگذارد، به سرعت فضای عاقلانه و آرامش را بر گروه حاکم کنید و اگر هوا نامساعد است و توانایی و امکانات روبه رو شدن با آن را ندارید، از راهی که آمده اید برگردید!

> **اطلاعات لازم را در مورد چگونگی مواجه شدن با آب و هوای بد، رعد و برق، صاعقه و موارد این چنینی داشته باشید و خوب است کمی هواشناسی بلد باشید!**

وی با اشاره به این که در استان با گم شدن افراد ناآشنا با منطقه و کوه رو به رو بوده ایم اظهار می کند: باید یادتان باشد اگر راه را گم کردید، خونسردی تان را حفظ کنید.

پیش از هر تصمیمی با نقشه و قطب نما و سایر وسایل مشابهی که در اختیار دارید موقعیت خود را ارزیابی کنید، کسی نباید از گروه جدا شود.وی تصریح می کند: اگر امکانش وجود دارد از راهی که آمده اید برگردید، اگر امکان شب مانی برای تان وجود دارد و ضعف و خستگی در افراد مشاهده می شود، کار درست تر این است که هر چه سریع تر کمپ خود را برپا کنید!

رئیس هیئت کوهنوردی استان بیان می کند: تغذیه مطلوب و سالم را فراموش نکنید، در انتخاب مواد غذایی با توجه به نوع و مدت برنامه دقت لازم را داشته باشید که این می تواند ضامن سلامتی شما باشد! از خوردن صبحانه غافل نشوید.

وی اظهار می کند: در پاییز امکان رعد و برق هست، حواس مان باشد که در برابر رعد و برق خودمان را ایمن کنیم. وی یادآور می شود: صاعقه، یکی از خطرناک ترین حوادث کوهنوردی و در بعضی از مواقع غیر قابل پیش بینی است.

با شروع صاعقه به سرعت به مکان سرپوشیده بروید، با شنیدن صدای رعد و برق ، با وجود آسمان صاف سریع خود را به مکانی امن برسانید و سعی کنید در پایین ترین ارتفاع بمانید و وسایل فلزی و خیس را از خودتان دور کنید، حواس تان باشد در جای مرطوب و در کنار آب نباشید البته فضای بین درختان کوتاه می تواند جای امنی باشد، اما چادر جای امنی نخواهد بود!

بهمنیار تصریح می کند: باز هم پاییز است و باران و خطر سیل. در فصول بارش، از روی یال ها مسیرتان را انتخاب کنید و از حاشیه رودخانه ها و دره ها دوری کنید.

او بیان می کند: کوهنوردی در این فصل با رعایت این نکات بسیار لذت بخش و آسان است.جعبه کمک های اولیه تان را در خانه جا نگذارید و برای شب مانی تا جایی که امکان دارد ارتفاعات کم را انتخاب کنید چرا که در بلندی ها به خاطر وزش باد هوا سرد است، سعی کنید بدن تان با زمین در تماس نباشد و لباس اضافه بپوشید و پاهای تان را داخل کوله پشتی تان کنید و چای بنوشید!

وی اضافه می کند: به لباس های کوهنوردی تان اهمیت دهید، چند لایه لباس نازک بهتر از یک لباس زخیم است زیرا هوای بین لباس ها مانع هدر رفتن گرما می شود، لباس نخی رطوبت را در خود نگه می دارد و گزینه مناسبی نیست، فراموش نکنید شلوار کوهنوردی با شلوار شهری فرق دارد! حواس تان باشد لباس های بارانی، بادگیر، کلاه گرم و دستکش گرم را نیاید فراموش کرد.او تصریح می کند: به جای یک جوراب از دو یا چند جوراب استفاده کنید تا قلب دوم تان از سرما در امان بماند.

کلینیک داوری

کلینیک داوری بسکتبال ۳ در ۳ برای آقایان و بانوان در بجنورد برگزار می شود.رئیس هیئت بسکتبال استان گفت: این کارگاه ۲۷ مهرماه در خانه بسکتبال بجنورد برگزار می شود.غفوریان افزود: مدیریت این کلاس را آرزو هدایتی از داوران و مربیان خوب این رشته بر عهده دارد.او تصریح کرد: هزینه شرکت در این کلاس ۱۳۰ هزار تومان است و داوران غیر بومی برای حضور در این کلاس باید معرفی نامه هیئت استان شان را به همراه داشته باشند.

«خسرویار» سرپرست کمیته داوران جهانی کوراش شد

شیرازی - «کوروش خسرویار» سرپرست کمیته داوران جهانی کوراش شد.به گزارش خبرنگار ما، «کیم» کره ای رئیس کمیته جهانی داوران کوراش به دلیل رفتارهای غیر حرفه ای در بازی های آسیایی به مدت سه سال از هر گونه فعالیت در کوراش محروم و کوروش خسرویار تا زمان برگزاری انتخابات به عنوان سرپرست کمیته داوران جهانی این رشته انتخاب شد.«خسرویار» داوری درخشانی را در بازی های آسیایی کوراش داشت.

رویدادهای ورزشی

رقابت های تنیس روی میز

به منظور گرامی داشت یاد و خاطره شهدای حادثه تروریستی اهواز مسابقات تنیس روی میز با حضور پینگ پنگ بازان اسفراینی در سالن بعثت این شهرستان برگزار شد. سودمند، رئیس هیئت تنیس روی میز اسفراین با اشاره به این که این رقابت ها در رده سنی آزاد برگزار شد، افزود: در این رقابت ها حمید محمدی عنوان نخست را به خود اختصاص داد و هادی سودمند و حجت یعقوبی دوم و سوم شدند.

دوره مربیگری آب های آرام

دوره مربیگری درجه سه آب های آرام در بجنورد برگزار می شود.به گزارش خبرنگار ما، این کلاس ها ۲۲ تا ۲۵ آبان ماه با حضور «الیاس اقلیمی» و «خاتون کریمی» مدرسان فدراسیون قایقرانی به میزبانی هیئت قایقرانی استان برگزار می شود.علاقه مندان به این دوره مربیگری می توانند برای ثبت نام با هیئت قایقرانی، کمیته آب های آرام تماس بگیرند. داوطلبان باید حداقل ۲۰ ساله و دارای مدرک دیپلم باشند.

بهترین های دارت مانه و سملقان

برومند - با همکاری هیئت انجمن های ورزشی و پیگیری انجمن دارت شهرستان مانه و سملقان، مسابقه دارت (گرامی داشت روز ملی دارت) با حضور پرشور علاقه مندان برگزار شد و با معرفی بهترین ها به پایان رسید.

رئیس اداره ورزش و جوانان مانه و سملقان با بیان این مطلب افزود: در این دوره از مسابقات در بخش پسران ۲۴ نفر و در بخش دختران ۱۰ نفر شرکت کردند. «کریمان» با اشاره به نفرات برتر دارت اظهار کرد: در بخش پسران محمد اسکندری و محمد رسول زاده اول و دوم و سیدرضا هاشمی و مصطفی عباسی به صورت مشترک سوم شدند.وی ادامه داد: هیلا اسماعیل پور، زهرا علیزاده، فاطمه نوری و ریحانه اسکندری مقام های برتر را کسب کردند.

جلسه توجیهی وزنه برداری

جلسه توجیهی شرکت کنندگان در دوره مربیگری درجه سه وزنه برداری در هیئت وزنه برداری خراسان شمالی برگزار شد.این کلاس ها برای حضور علاقه مندان در دوره مربیگری برگزار خواهد شد.

خلبانان در مسابقه هدف زنی

مسابقه استانی هدف زنی در رشته پاراگلایدر برگزار شد.

به گزارش خبرنگار ما، در این رقابت یک روزه که در سایت پروازی مهنان برگزار شد در بخش آقایان، جاوید عزیزی، عباس ساعد و حسین خداوردی مقام های اول تا سوم را به دست آوردند.همچنین در بخش بانوان سحر عزیزی مقام اول را به دست آورد و جمیله ملایی دوم شد.داوری این مسابقات را که با مسئولیت علی عزیزی برگزار شد، حسن زاده، بهلولی، روحی و یزدانی بر عهده داشتند.

تمرینات آماده سازی دراگون

تمرینات آماده سازی دراگون بت بانوان استان آغاز شد.

دبیر هیئت قایقرانی استان به خبرنگار ما گفت: این آماده سازی به سرپرستی الهه سلیمانی برای شرکت در مسابقات کشوری دراگون بت برگزار می شود.مهنانی افزود: این رقابت ها به میزبانی خراسان شمالی برگزار خواهد شد که امیدواریم هم تیم آماده ای داشته باشیم و هم میزبان خوبی برای این رقابت های مهم باشیم.

به یک شاگرد نوجوان
برای کار در رستوران نیازمندیم. ۰۹۹۱۴۰۳۲۰۱۱
۹۷۱۱۱۴۸۹/و

دعوت به همکاری
به یک نفر خانم جهت همکاری در کارواش نیازمندیم. آدرس: مابین میدان خرمشهر و میدان آزادگان نبش کوچه پردیس جنب سنگ فروشی
کارواش بلوار ۰۹۱۵۸۸۶۲۶۰۷
۹۷۱۱۲۱۹۴/و

املاک حیدر حیدری
بجنورد، ابتدای خیابان هنر (زایشگاه)
@AmlakeHeidarHeidary
۳۲۲۴۶۴۲۳
۰۹۳۷۳۴۷۶۸۶۹ - ۳۲۲۳۰۸۲۳
۹۷۱۱۳۵۸۵/و

آگهی واگذاری موقت (اجاره) فضای مازاد بر نیاز اداره کل آموزش فنی وحرفه ای خراسان شمالی ازطریق مزایده
سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور
اداره کل آموزش فنی وحرفه ای درنظردارد در اجرای آیین نامه اجرایی ماده ۵ قانون الحاق برخی مواد به قانون تنظیم بخشی از مقررات مالی دولت (۲) فضای مازاد برنیاز خود را به شرح ذیل ازطریق مزایده به بخش خصوصی (اشخاص حقیقی یاحقوقی)واگذار نماید:

ردیف	نام محل	آدرس	کاربری	ابعاد (مترمربع)	قیمت پایه ماهانه(ریال)	قیمت پایه سالانه(ریال)	مبلغ ضمانتنامه بانکی فرآیند ارجاع کار شرکت در مزایده (ریال)
۱	مرکز آموزش فنی وحرفه ای شماره ۱۳ اسفراین	بلوار آزادگان ، روبروی شرکت نفت ، خ دامپزشکی جنب اداره هواشناسی	آموزشی	عرصه : ۴۳۳۲ اعیان : ۱۷۰۰	۴۱/۵۰۰/۰۰۰	۴۹۸/۰۰۰/۰۰۰	۲۴/۹۰۰/۰۰۰

لذا متقاضیان می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به اداره امورعمومی وپشتیبانی یا واحد حقوقی اداره کل مراجعه و یا با شماره ۳۲۲۴۵۸۳۳-۰۵۸ تماس حاصل فرمایند، لازم به ذکر است متقاضیان جهت شرکت در مزایده بایستی از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت اقدام نمایند. مهلت دریافت اسناد از تاریخ درج آگهی تا تاریخ ۹۷/۰۷/۲۸ و مهلت ارائه پیشنهادات تا تاریخ ۹۷/۰۸/۱۰ خواهد بود لازم به ذکر است پیشنهادات راس ساعت ۱۰صبح مورخ ۹۷/۰۸/۱۲ بازگشایی و برنده مزایده اعلام می گردد.
نشانی تحویل پیشنهادات: بجنورد-خیابان ۳۲متری شهدا-جنب پارک موتوری شهرداری-اداره کل آموزش فنی وحرفه ای خراسان شمالی
ضمنا هزینه چاپ دومرحله آگهی به عهده برنده مزایده بوده و این اداره کل در رد یا قبول پیشنهادات براساس ضوابط مقررعمل خواهد نمود.
م الف ۲۶۷۱۲۵ اداره کل آموزش فنی و حرفه ای خراسان شمالی
۹۷۱۱۳۵۷۳/و

استخدام
میعلم میعلم
امیلیون حقوق ثابت + بیمه بازنشستگی
تلفن : ۳۲۲۴ ۵۵۳۰ ساعات تماس و مراجعه :۱۸ الی ۱۹/۳۰
خیابان قیام - روبروی قیام ۱۹ -بیمه معلم
۹۷۱۱۳۴۴۱/و

چنگی بر تارِ خاطره
فرش ستاره کویر یزد
www.setarehkavir.com
آدرس شعبه بجنورد: بلوار امام خمینی-چهارراه قیام
شماره تماس: ۳۲۲۳۴۸۹۴ - ۳۲۲۲۴۰۸۷ ۰۵۸
آدرس شعبه قوچان : خیابان شهید مطهری(بازار مشهد) روبروی بانک کشاورزی
شماره تماس: ۰۵۱۴۷۲۲۸۵۴۵ - ۰۹۱۵۵۸۱۴۲۷۲
۹۷۱۱۳۴۹۳/و