



# ارمغان

ARMAGHAN

## خراسان شمالی

**هفته نامه ارمغان خراسان شمالی**  
**اجتماعی، فرهنگی، سیاسی و ورزشی**  
**صاحب امتیاز و مدیر مسئول: علی محمد جهانی**  
**مدیر اجرایی: ژیا جهانی**  
**دبیر تحریریه: محمد جانعلی زاده**  
**طراحی و صفحه آرایی: نثریبه (رمغان) حامد نیستانی**  
**چاپ: بهجت ۰۹۱۵۱۲۰۶۷۴۵**  
**نشانی نشریه: خیابان طالقانی شرقی، نبش چهارراه پارک شهر، پلاک ۱۱۱، صندوق پستی ۳۹۴۱۳۰۴، تلفکس: ۰۵۸۴۳۲۵۴۳۰۲**  
**همراه: ۰۹۱۵۱۸۴۳۶۳۳**  
**پست الکترونیکی: armaghan.kh.sh@gmail.com**

چهارشنبه ۲ دی ۱۳۸۸ شماره ۱۹۸ - سال ششم ۴ صفحه رنگی تیراژ ۱۰۰۰۰ نسخه - قیمت ۲۰۰ تومان  
www.armaghan-nkh.ir

### موقعیت جغرافیایی، تاریخی، اجتماعی و فرهنگی شهر شوقان

شهر شوقان به عنوان مرکز بخش شوقان که حدود ۲۱ روستا دارد با مختصات جغرافیایی ۵۲ دقیقه ۵۶ درجه طول شرقی و ۲۰ دقیقه ۳۷ درجه عرض شمالی که در شمال شرقی شهرستان جاجریم به فاصله ۸۰ کیلومتر و از شهرستان بجنورد مرکز استان ۴۸ کیلومتر با جاده آسفالت فاصله دارد. ولی طبق تقسیمات کشوری تابع شهرستان جاجریم است.  
شوقان در سال ۱۳۷۹ ه. ش از روستا به شهر تبدیل و شهرداری در آن تاسیس شد.  
شهر شوقان از نظر موقعیت طبیعی دشتی بوده که اراضی آن شامل دشت های دامنه با شیب ملایم و بدون پستی و بلندی و با شیب ۵ درصد تا ۲۰ درصد و دشتهای سیلابی با تعداد کمی آبراهه های کم عمق موازی و پاشیپ ۳ تا ۱۰ در صد. شهر و جلگه شوقان توسط ارتفاعات مرتفع رشته کوههای آلا داغ محصور گشته و رود خانه در بند با جهت شمال-جنوب از ۵ کیلومتری جنوب غربی جلگه عبور و در انتها وارد کال شود جاجریم می شود و این رودخانه فصلی می باشد.  
شهر شوقان از نظر شرایط اقلیمی دارای آب و هوای نیمه کوهستانی می باشد و براساس تقسیم بندی اقلیمی جزء مناطق معتدل و تحت تاثیر سیستمهای مدیترانه ای (CSA) می باشد و از نظر زمین شناسی مربوط به دوران دوم زمین شناسی می باشد چون در بین لایه های رسوبی کوههای اطراف فسیل آمونیت و بلومینت به فراوانی یافت می شود.  
خصوصیات جمعیتی در سر شماری سال ۱۳۸۱ تعداد خانوار ۶۲۰ و جمعیت ۳۳۰۰ نفر و تعداد بسیار زیادی خانوار از این شهر به شهرهای بجنورد-گنبد-تهران و آشفانه کوچ کرده اند که این امر باعث عقب ماندن این شهر شده بنا به نوشته تعداد خانوار شوقان را ۲۵۰، سنخواست ۲۰۰ جاجریم ۳۰۰ و گرمه ۱۵۰ می نویسد.  
و شغل بیشتر اهالی کشاورزی و دامداری و به زبان فارسی ترکی و یا لهجه های نخلی و گویش کردی کرمانجی تکلم می کنند. دین مردم این شهر اسلام و پیر و مذهب شیعه هستند و مذهبیسمه هستند و در زمانهای گذشته با توجه به گورستانهای باقی مانده در اطراف شهر مذهب زردشتی داشته اند.  
وجه تسمیه نامگذاری و قدمت شهر شوقان به دورانهای بسیار کهن مانند زمان حکومت ساسانیان و هخامنشیان مربوط می گردد که در این رابطه تاریخ نویسان از جمله «یا قوت حموی در کتاب نجم البلدان» می نویسند: شیخ الامام شهاب الدین ابی عبدالله یاقوت بن عبدالله حموی الروحی البغدادی شقان قری نیشابور قال ابو سعید... که در ادامه اجداد خود را شقانی در آن زمان شوقان از توابع نیشابور بوده معرفی می کند و در سفر نامه خراسان و سیستان شرح سفر کلثم چارلزادوار در ترجمه قدرت الله روشنی ص ۲۵۹ پس از شرح حالی اشاره به ریاطنه منقعه شوقان که به دستور امیر علیشاه نوایی وزیر سلطان حسین یاقرا که به سال ۱۵۰۹ میلادی می نماید و در کتاب سفر نامه خراسان نوشته ناصرالدین شاه قاجار به قلم کلهر صفحه ۱۰۷ عبور شاه قاجار از تنگه در بند و زیارت

امام زاده ابراهیم برادر امام رضا(ع) با کالسکه و فرعون های چوبی وارد جلگه شوقان و در کتاب مطلع الشمس صفحه ۱۲۸ جلگه شوقان از جنوب به کوه صلوک و از شمال به کوه آلا داغ محدود است و علاوه بر شوقان چند آبادی دیگر جلگه را نیز نام می برد مانند جوشقان، قریه پشتوان، دو برچی، جغدار و قریه «توره» و بنا به گفته بزرگان و افراد با سواد قدیمی شهر در ابتدا نام این شهر «شوق آب» یعنی فوران آب سرچشمه که مظهر این شهر بوده از دو مجرا جداگانه بوده که بعدها تبدیل به شلوغان شده و سپس به شوقان تبدیل گردیده و اما این شهر در طول عمر خود بارها مورد هجوم عوامل طبیعی و انسانی قرار گرفته از جمله اصابت شهاب سنگ در محدوده جوشقان که بنا به گفته تاریخ نویسان این شهر به قد یکصد مرد متوسط واژگون شده و از شهر آباد جزء تن خاک باقی نمانده و دیگر در زمان حکومت مغول مورد هجوم و غارت و قتل اهالی شده که هیچ نفس کشیدی در این شهر باقی نمانده که قلعه باستانی «کشودز» در سمت شمال غربی سرچشمه شوقان همان قلعه باقی مانده دوره مغول است.  
و همچنین آثار بسیار زیادی از ادوار در اطراف این شهر باقیمانده مانند کورستان جوکیان در بیاله، غارکنج کوه، غار امر در کلاته مورک و دو قلعه نظامی که در ارتفاعات روستای جغدی به نام های «قزلر قلعه و اعلان قلعه» با توجه به تحقیقات اخیر شوقان امروزی حدود ۷۰۰ سال قدمت دارد و بیشتر ساکنان شهر از سه تیره و قوم: کردها، ترک ها و تات ها (فارسی ها) تشکیل شده اند.  
کردها که با لهجه کرمانجی خاص گویش می کنند از یکی از طوایف کرد مهاجر دیرانلو که رئیس قبیله آن طهماسب خان بوده به این دیار آمده و امروزه بنام طایفه سبز علی(فرجی، نظری، شرافتی، آروین ها) هستند و اکثریت شهر را شامل می شوند.  
ترک ها نیز ۳ طایفه هستند: سید قاسمی ها که از سادات علوی مازندران و سید جعفر (میر جعفری ها) که از مالکان اصلی این دیار بوده اند و دیگر طایفه حاج محمدی ها که همگی سادات می باشند.  
و چند طایفه کوچک عام نیز در کنار این دو طایفه بزرگ به صورت مصلحت آمیز زندگی می کنند و این شهر قبل از سال ۱۳۸۱ چهار محله بنام های: کوچه باغ، قلعه پائین، کهنه قلعه و ظم آباد تشکیل شده بود.  
و اما در حال حاضر چندین خیابان و میدان دارد که میدان اصلی آن چنار کهن سالی مزین نموده و از نظر مرکز اداری شامل: ۱- بخشدار ۲- شهردار ۳- نمایندگی آموزش و پرورش ۴- جهاد کشاورزی ۵- بانک ملی ۶- مراکز بهداشتی و درمانی ۷- تعدادی مراکز آموزشی (دبیرستان، مدرسه راهنمایی و ابتدایی) ۸- پاسگاه نیروی انتظامی ۹- حوزه بسیج ۱۰- دفتر امام جمعه را می توان نام برد.  
محقق و گردآورنده: قربان علی فرجی

### پروژه های سال آینده شهرداری و پروژه های انجام شده شیروان

شیروان دومین شهر خراسان شمالی از لحاظ جمعیتی و وسعت است که نیاز به توجه مسئولین محترم استان و شهرستان دارد. حاج محمود علیزاده مسئول کمیسیون طرح و برنامه و بودجه شورای شهر شیروان گفت: به شکر الهی و تلاش شهرداری توانسته ایم پروژه های خوبی را از ابتدای تشکیل شورای شهر تا اکنون در سطح شهر شیروان انجام دهیم اما پتانسیلهای این شهر بیشتر از این است. علیزاده عنوان کرد هر پروژه ای که در شهر اجرایی می شود باید در کمیسیون بودجه و طرح و برنامه شورای شهر مطرح گردد تا پس از بررسیهای لازم و تأمین بودجه به مرحله اجرا برسد. مسئول کمیسیون طرح و برنامه و بودجه اضافه کرد: طرحهای زیادی تا هم اکنون به پایان رسیده که همشهریان محترم در جریان هستند از جمله، دور گذر شهید حسین نژاد، کارخانه آسفالت، کوهستان پارک شیرکوه، پارک کوثر، نوسازی تا سیستان شهرداری، زیرسازي و آسفالت جاده شهرک امام به زیارت، بهسازی آراستان و بسیاری از کارهای دیگر که از دید مردم عزیزمان پنهان نیست. وی ضمن تقدیر از همشهریان که در طی سه دوره شورای شهر نهایت همکاری را با

شورا و شهرداری داشته اند. از آنان خواست تا خود را در آبادانی شهر شان سهیم کنند و شهرداری را از نکته نظرات خود بی نصیب نگذارند. علیزاده از طرحهایی که برای سال آینده در نظر گرفته شده خبر داد و به دو مورد از آنها اشاره کرد که در رفع معضل ترافیک نقشی اساسی دارند.  
به اتمام رسیدن پل حکیم در انتهای خیابان حکیم و شروع پل شهید بهشتی و خیابان آن در قسمت شمالی شهر دو پروژه بزرگ و اساسی شهر هستند که در سال آینده در اولویت قرار دارند. وی اظهار امیدواری کرد در صورت تأمین بودجه کارهای مورد توجه دیگری نیز اجرایی خواهند شد.  
مسئول کمیسیون بودجه شورای شهر گفت: مهندلی و صداقت در میان اعضای شورای شهر و پرسنل پر تلاش شهرداری می تواند در پیشرفت کارها بسیار موثر باشد و ما را بسوی پله های ترقی پیش ببرد. وی افزود یک دست به تنهایی صدا ندارد و خدمت کردن به مردم شریف شیروان نیازمند همفکری و دوستیاست.  
جمله شهر ما خانه ما از جمله نیست که هر شهروند باید به آن توجه خاص داشته باشد تا بتوانیم شهری آباد و زیبا برای خود و خانواده هایمان بسازیم. علیزاده در پایان از تمامی دلسوزان شهر خواست تا شورای شهر و شهرداری را یاری کنند.



### جلسه ای با حضور اعضای شورای شهر قوچان و شیروان و شهرداران محترم در محل دفتر شورای اسلامی شیروان برگزار گردید

در این جلسه که ابتدا با تلاوت قرآن آغاز شد اعضای شورای شهر قوچان و شیروان به بحث و تبادل نظر پرداختند و در زمینه های مختلف به ویژه مسائل مربوط به شهرداری نکته نظرات خود را اعلام کردند. هدف و انگیزه برگزاری این جلسه در اختیار گذاشتن تجربیات دو شهرستان و استفاده از نقطه نظرات مثبت و باعث پیشرفت بود. عباس اروغنی سخنگوی شورای شهر شیروان گزارشی از عملکرد شورا و شهرداری شیروان را ارائه دادند و خاطر نشان گردید، در صورت تبادل تجربیات و راهنمایی می توانیم قدم های خوبی را در جهت خدمت رسانی بهتر برداریم.  
سپس آقای موحدی ریاست شورای شهر قوچان ضمن معرفی اعضای شورای شهر قوچان در جلسه به ارائه گزارشی از وضعیت شورا و شهرداری قوچان پرداختند. وی عنوان کرد: یکی از کارهای خوب شورای شهر و شهرداری قوچان جذب سرمایه گذاران در زمینه های مختلف است. در ادامه جلسه اعضای شورای اسلامی و شهرداران هر دو شهرستان در زمینه کارهای عمرانی انجام شده، وضعیت حمل و نقل و ترافیک، بهسازی و زیبا سازی شهر و احداث پارک ها و کارهای فرهنگی انجام شده صحبت کردند و راه های رفع مشکلات موجود را ارائه دادند. آقایان موحدی رئیس شورای شهر قوچان، دکتر ملکوتی نائب رئیس احرداری، سلطانی، بادکانلو، بیگ زاده و شیخای شهردار قوچان مهمانان در این جلسه بودند.

آقایان عباس کاظمی رئیس شورای شهر حاج محمود علیزاده، عباس اروغنی، اسماعیل حسین پور، خلیل چاره ساز و خانم قربانیان اعضای شورای اسلامی شیروان و مهندس کوهستانی شهردار شیروان میزبانان جلسه بودند. در پایان این جلسه حاضرین از قسمت های مختلف، عمرانی، حمل و نقل، فضاهای سبز و پارک ها و مکان های فرهنگی شهر شیروان دیدن کردند و نکته نظراتی ارائه دادند.



### سایت خبری ارمغان WWW.ARMAGHAN-NKH.IR

**سایت خبری ارمغان**  
**اخبار روزانه استان، ایران و جهان**  
**در مسابقه سایت ارمغان شرکت کنید**  
**و جایزه بگیرید**

### معرفی اداره کل زندانهای استان به عنوان دستگاه برتر

همایش شوراهاى امریه معروف ونهی از منکر دستگاههای اجرائی استان خراسان شمالی با حضور مسؤولین ارشد استان و کلیه اعضاء شوراهاى امریه معروف ونهی از منکر دستگاههای اجرائی در محل تالار گلشن شهرستان بجنورد برگزار گردید. که در این مراسم ضمن معرفی اداره کل زندانهای استان به عنوان دستگاه برتر از مدیرکل زندانهای استان با اهداء لوح تقدیری از سوی نماینده ولی فقیه در استان و استاندار تقدیر گردید.  
به گزارش پایگاه اطلاع رسانی اداره کل زندانهای خراسان شمالی، همایش شوراهاى امریه معروف ونهی از منکر دستگاههای اجرائی استان خراسان شمالی با حضور مسؤولین ارشد استان و کلیه اعضاء شوراهاى امریه معروف ونهی از منکر دستگاههای اجرائی در محل تالار گلشن شهرستان بجنورد برگزار گردید که در این مراسم ضمن معرفی اداره کل زندانهای استان به عنوان دستگاه برتر از مدیرکل زندانهای استان با اهداء لوح تقدیری از سوی نماینده ولی فقیه در استان و استاندار تقدیر گردید.  
در این همایش که تعداد کثیری از مدیران، فرمانداران و روحانیون حضور داشتند آیت الله حبیب الله مهمان نواز نماینده ولی فقیه در استان در سخنانی اظهار داشت امریه معروف ونهی از منکر سرلوحه مسائل اسلام و یکی از لوازم لاینفک اسلام است که هر کس خدایاباور و اسلام را قبول دارد، لازمه آن روی آوردن به امریه معروف ونهی از منکر است.  
امام جمعه بجنورد امریه معروف ونهی از منکر را یکی از بالاترین و پربیشترین برنامه های اسلامی دانست و تصریح کرد یکی از برنامه های ضروری که در اسلام باید اجرا شود امریه معروف ونهی از منکر است که باعث به وجود آمدن تحولی در جهان می شود. نماینده مردم خراسان شمالی در مجلس خیرگان رهبری اضافه کرد یکی دیگر از مسئله های مهم اسلام، مسئله ولایت و صاحب اختیاری خدایند بر انسان

جلسه ای در محل دفتر اجتماعات فرمانداری شیروان با حضور مسئولین شهرستان شیروان و چندین از مسئولان نیروی انتظامی استان برگزار گردید.  
در این جلسه از زحمات جناب سرهنگ پاسدار مرادی فرماندهی انتظامی شیروان تشکر و قدر دانی شد و جناب سرهنگ قاسمعلی عبد یوسفخانی به عنوان فرمانده انتظامی شیروان معرفی گردید.  
سرهنگ مرادی ضمن خیر مقدم به حاضرین گزارش از عملکرد ۳ ساله خود و همکاریانش را ارائه دادند و توفیق خدمت رسانی هر چه بهتر را از خداوند متعال خواستند. سپس سردار اسفندیاری فرماندهی انتظامی استان خراسان شمالی به ایراد سخن پرداختند و ایجاد آرامش و امنیت را در سایه پیروی از فرماندهی کل قوا دانستند و اضافه کرد ما سربازان این مرز و بوم هستیم و باید تلاش کنیم رضایت مردم و در نهایت خداوند سبحان را حاصل کنیم.  
سردار اسفندیاری از همکاری صمیمانه فرماندار شیروان، امام جمعه و دیگر نهاده ها و ادارات و ارگان ها در زمینه ایجاد امنیت تقدیر و تشکر کرد. حجت الاسلام کوثری امام جمعه شیروان ضمن اشاره به شهید امر به معروف حضرت امام حسین(ع) و ایام سوگواری گفت: یکی از وظایف عمده نیروی انتظامی امر به معروف و نهی از منکر است که تقویت این موضوع باعث ایجاد امنیت خواهد شد.  
وی تلاش پرسنل انتظامی استان و شهرستان را ستود و اضافه کرد: نیروی انتظامی باید از جانب همه افراد حمایت شود تا بتواند به نحو احسن خدمتگزار مردم باشد.  
فرماندار شیروان نیز چند موضوع را از پرکات الهی دانستند و به موضوع پر اهمیت امنیت پرداختند و آن را یکی از نعمتهای خداوند خواندند. آقای فیض گفت: اگر در هر کشوری امنیت نباشد مشکلات عدیده ای برای مردم به وجود خواهد آمد و مردم همیشه درنگرانی بسر می برند.  
فرماندار شیروان از زحمات ارزنده و خالصانه جناب سرهنگ مرادی تقدیر و تشکر کردند و حضور ایشان در سمت های استانی را به فال نیک گرفتند در پایان فرماندهی جدید جناب سرهنگ یوسفخانی ضمن معرفی خود به حاضرین از خداوند متعال خواست تا او را در راه خدمت و ایجاد امنیت یاری کند که اگر یاری خداوند نباشد هیچ کاری به سر منزل مقصود نخواهد رسید. سرهنگ یوسف خانی اظهار امیدواری کرد بتواند رضایت مردم متدین شهرستان را حاصل کند و خدمتگزار خوبی برای مین عزیزمان ایران اسلامی باشد.

### اول کشش پند ورزشی

دقیقه ی آخر را با ۱۰۰ درصد سرعتان بدوید.  
حرکات کششی و نرمشهای سبک، برای گرم کردن بدن توصیه می شوند، شما می توانید از حرکات کششی ورزشی یوگا نیز برای گرم کردن بدنتان استفاده کنید.  
برای انجام حرکات کششی نکته ای که نباید فراموش کنید این است که نباید سر و گردن و دستها را به اطراف پرتاب کنید. یک حرکت کششی خیلی ساده، حرکت نیم دایره سر و گردن از جلو است در حالی که عضلات گردن تن منقبض است.  
نکته ی دیگر این که نباید در حین گرم کردن بدن و انجام حرکات ورزشی، ناگهان فعالیتتان را متوقف کنید، چون ممکن است دچار سرگیجه شوید و همچنین به سیستم قلبی - عروقی تان فشار زیاد وارد شود. ورزشهایی مانند شنا سوئدی، طناب زدن، پروانه زدن و دراز و نشست با دست باز برای گرم کردن بدن بسیار مفیدند.  
حتی اگر با ورزش کردن میانه ای ندارید و برنامه ثابتی برای باشگاه و تمرین زیر نظر مربی برای خودتان در نظر نگرفته اید، در طول روز حداقل ۱۰ دقیقه را به انجام حرکات کششی اختصاص دهید. این حرکات کششی را می توانید صبحها پس از بیدار شدن از خواب و یا حتی پشت میز کارتان انجام دهید. با انجام این کششها علاوه بر اینکه خشکی از بدنتان بیرون می رود به حفظ تعادل و قابلیت ارتجاعی بدنتان کمک شایانی کرده اید. ورزشکار باشید.



آیة رضاان زاده - مدرس تربیت بدنی دانشگاه آزاد بجنورد

بیشتر ما موقع ورزش یکی از مهمترین پیش نیازهای ورزشی را فراموش می کنیم ؛ «گرم کردن» یا همان «نرمشهای کششی». اگر از هر مربی ورزشی سوال کنید به شما خواهد گفت یکی از مهمترین اصول در شروع هرگونه تمرینات ورزشی، تمرینات کششی است.  
در صورتی که قبل از شروع تمرینات، چند حرکت و نرمش کششی ساده را انجام ندهید، در طول تمرینات به عضلاتتان فشار زیادی وارد می کنید و ممکن است دچار عوارضی مانند گرفتگی عضله و آسیب دیدگی شوید.  
نرمشهای کششی همان حرکاتی است که برای گرم شدن بدن قبل از آغاز تمرینات انجام می دهد، این نرمشها بدنتان را در وضعیت مناسبی، آماده برای انجام ورزشهای سنگین تر قرار می دهند. اگر می پرسید چه مدت باید خود را گرم کنیم ؟، باید گفت: اگر کل زمان ورزشتان را ۱/۵ تا ۲ ساعت در نظر گرفته اید، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه اول به تمرینات کششی اختصاص دهید و بلافاصله بعد از این نرمشها راه رفتن سریع را آغاز کنید. ۳۰ دقیقه بعدی را به دویدن یا ورزش تخصصی مورد نظرتان اختصاص دهید.  
مثلا اگر قرار است ۳۰ دقیقه را تخصصی بدوید، ۵ دقیقه آن را آرام بدوید، ۲۰ دقیقه را با سرعت متوسط بدوید و حرکاتی برای گرم کردن دستها و پاهایتان انجام دهید و نهایتا ۵