



# اتفاقیه

روزنامه صبح استان خراسان شمالی

ETEFAGHYEH DAILY NEWSPAPER  
ECONOMIC, POLITICAL NEWSPAPER

اعضای بدن بیمار  
مرگ مغزی بجنور دی جان  
پنج بیمار را نجات داد

ادامه صفحه ۲

پست الکترونیک: etefaghyeh@gmail.com

میز خبر

### عادت های خطرناک بدنسازی را فراموش کنید

ادامه صفحه ۴

نگاه

### توسعه تجارت ایران و پاکستان از طریق تهاتر و مبادله با پول ملی

ادامه صفحه ۳



پورآبادی در دیدار با سرکنسول جمهوری اسلامی ایران در قزاقستان اعلام کرد؛

## استقبال تجار استان برای سرمایه گذاری در حوزه کشاورزی و مصالح ساختمانی

صفحه ۲

یادداشت

### ضایقت حقوق و دستمزدهای دولتی

سهیل مختاری

رکود تورمی در طی چند دهه اخیر واصله جدانشدنی اقتصاد ایران بوده است. گویی تورم و رکود بخشی از واقعیت این اقتصاد بسته و دولتی است. تورم پول که زاییده دولت است، مخدر اقتصاد ایران به شمار می رود و رکود عمیق در یک چرخه تجاری، به آن اضافه می شود. تورم مزمن شهرت اقتصاد ایران در جهان است که بعضاً با رونق های مصنوعی حاصل از افزایش درآمدهای نفتی رو فو می شود و نشانه ای دیگر بر نقتت بودن طلای سیاه است تا نقتت. در میان دو لیه این قیچی (رکود و تورم) قدرت خرید شهروندان است که تحلیل می رود، کیفیت کالاها و خدمات را کاهش می دهد و از سطح رفاه خانوارها می کاهد. اما آنچه بیش از همه موجب تبعیض می شود، شکاف عمیق میان عایدات پرسنل بخش دولتی و شاغلان در بازار آزاد است. بازار متناسب با شرایط واقعی اقتصاد عمل می کند و فالان آن مسوول حفظ قدرت خرید پول نیستند؛ چراکه تورم پول توسط دولت ایجاد می شود و لاجرم به تمام بخش های اقتصاد راه یافته است. تورم پولی که قرار است کسری بودجه دولت را جبران کند به رانت دستمزدی عمیق می انجامد و به صورت سیستماتیک، تبعیض منفی ایجاد می کند. خرید خدمت توسط دولت که در واقع همان استخدام کارمند است در منطق معمول خود باید با کمترین

ادامه صفحه ۲

### مدیر کل راه و شهرسازی خراسان شمالی؛

## مهلت ثبت نام در سامانه نهضت ملی مسکن تا ۱۵ آذر تمدید شد

ادامه صفحه ۲

اخبار استان

### علائم بیماری کرونا



### توصیه های مهم برای استفاده صحیح از ماسک

#### انجام بدیم



### راه های پیشگیری از کرونا

- دستان خود را حداقل به مدت ۲۰ ثانیه با صابون و آب بشوید.
- از دست زدن به چشم، بینی یا دهان خودداری کنید.
- از تماس نزدیک با افرادی که مریض هستند خودداری کنید.
- هنگام سرفه یا عطسه دهان خود را با یک دستمال بپوشانید، سپس دستمال را درون سطل زباله بیندازید.
- اشیاء و سطوحی که اغلب لمس می شود را تمیز و ضد عفونی کنید.
- اگر بیمار هستید و فکر می کنید ممکن است علت آن مسافرت به منطقه آلوده به ویروس کرونا یا تماس با شخصی باشد که در آنجا بوده است باید به یک پزشک اطلاع دهید و به دنبال درمان زودهنگام باشید.



هزینه صورت پذیرد؛ اما از آنجاکه دولت هیچ‌گاه تاجر خوبی نبوده، و از خزانه خصوصی هزینه نمی‌کند و مستظهر به امتیازات انحصاری چاپ پول بی‌پشتوانه و درآمد ارزی نفعی است، بنابراین با حداکثر هزینه و حداقل پره‌موری، پرسنل خود را به خدمت می‌گیرد. چنین فرآیندی که با پوپولیسم سیاسی تشدید می‌شود، ترازوی مالی دولت را به سمت کفه هزینه‌های جاری عمدتاً بی‌فایده سنگین می‌کند و موجب ایجاد نوعی نظام انگیزشی منفی و البته تبعیض‌آمیز در اقتصاد می‌شود.

حقوق‌های نجومی که هر از چند گاهی در رسانه‌ها درز می‌کند تنها بخشی از ضیافت حقوق و دستمزدها در بخش‌های مختلف دولتی است. بخش‌های موزایی و متعددی که هیچ عایدی واقعی ندارند و تنها بر حجم دولت و بوروکراسی ناکارآمد آن افزوده‌اند. رانت دستمزدی در بخش دولتی که نسبتی با رکود اقتصادی موجود در بخش واقعی ندارد، هزینه تأمین خود را از کانال تورم پولی، بر اکثریت فعال در بازارآزاد تحمیل می‌کند و موجب ایجاد یک شکاف درآمدی غیرطبیعی و دولت‌ساخته می‌شود. این شکاف درآمدی از آنجاکه نوعی پاداش به بخش نامولد و تنبیه بخش مولد اقتصاد است، مازاد خود را به سفته‌بازی اختصاص می‌دهد و نه ایجاد سرمایه ثابت برای تولید کالا و خدمات بیشتر. یک چنین ساختاری ماهیتاً نامتعادل است و تنها با تورم پول سرپا می‌ماند و هیچ بعید نیست که موجب فروپاشی کلی اقتصاد شود. در یک بازار رقابتی دستیابی به درآمدهای بالاتر جز با ایجاد پره‌وری مستمر و تولید کالای مورد نیاز مشتریان امکان‌پذیر نیست. اما در بخش دولتی حکایت کاملاً برعکس است، ارتقای شغلی در آن عمدتاً سیاسی و افزایش دستمزدها نامربوط به بهره‌وری واقعی فرد است. درواقع دستمزدها در هر صورت پرداخت می‌شود و هر سال هم افزایش می‌یابد. باری چنین شرایطی موجب شکل‌گیری نوعی نظام اقتصادی رانتیر می‌شود؛ به‌طوری‌که سود اقلیت در زبان اکثریت قرار می‌گیرد و دست آهنین و مرئی دولت بالای زبان نامرئی بازار می‌نشیند.

#### خبر

**اعضای بدن بیمار مرگ مغزی**
**بجنوردی جان پنج بیمار را نجات داد**
معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: اعضای بدن بیمار مرگ مغزی ۵۱ ساله ساکن بجنورد به پنج بیمار نیازمند عضو در مشهد اهدا شد.
دکتر قاسم بیانی اظهار داشت: روز گذشته مرحوم علی قاهر به مشهد اعزام شد و پس از انجام مراحل تأیید مرگ مغزی و رضایت خانواده وی در بیمارستانی در این شهر تحت عمل جراحی اهدای عضو قرار گرفت.
وی با بیان این که این بیمار بجنوردی به دلیل خونریزی مغزی دچار مرگ مغزی شده بود، افزود: اعضای اهدایی این بیمار شامل کلیه ها، پوست و قرنیه ها- به افراد متقاضی دچار نارسایی و مشکل اهدا شد و جان آن‌ها را نجات داد.

بیانی یادآور شد: وی خاطر نشان کرد: فرهنگ اهدای عضو و اقدام در راستای نجات جان بیماران عمل خدایندانه است که باید در راستای ترویج آن گام برداریم.
سال گذشته اعضای بدن ۱۱ بیمار مرگ مغزی در استان خراسان شمالی به ۴۵ بیمار نیازمند دریافت عضو، زندگی دوباره بخشیده بود.

#### طرح خرید تضمینی دام عشایر خراسان شمالی متوقف شد

رییس اداره امور تعاونی‌های اداره کل عشایری خراسان شمالی گفت: مرحله دوم طرح خرید تضمینی دام زنده عشایر از مدتی پیش متوقف شده و اکنون این دامداران در انتظار ادامه اجرای آن هستند.

علی اکبر اصغرزاده اظهار داشت: علت توقف خرید دام آستین بودن شمار بسیار زیادی از دام های کشتار شده در کشتارگاه ها است.

وی افزود: برای جلوگیری از کشتار دام آستین، دامپزشکی استان اجرای سونوگرافی را برای عرضه دام به دولت اجباری کرد، البته البته آستینی دام در سونوگرافی منفی بود اما در کشتارگاه مشخص شد که بسیاری از دام های ماده آستین هستند.

رییس اداره امور تعاونی‌های اداره کل عشایری خراسان شمالی گفت: فعلا خرید دام از عشایر متوقف شده و تلاش داریم تا مجوز برای خرید دام های نر انجام شود. وی افزود: در مرحله دوم خرید تضمینی دام از عشایر قرار بود ۱۰ هزار راس دام خریداری شود اما تنها یکهزار و ۲۰۰ راس خریداری شده است.

اصغرزاده گفت: طرح خرید تضمینی دام عشایر در مرحله اول با خرید ۱۰ هزار راس دام سبک انجام شد اما در مرحله دوم با خرید شمار اندکی متوقف شده است.

رییس اداره امور تعاونی‌های اداره کل عشایری خراسان شمالی افزود: در این طرح، عشایر به ازای تحویل هر کیلوگرم دام زنده سه کیلوگرم جو یارانه ای دریافت می‌کنند.

#### پهنای باند همراه اول در سه شهرستان خراسان شمالی افزایش یافت

مدیر مخابرات منطقه خراسان شمالی گفت: پهنای باند شبکه تلفن همراه شهرستان های بجنورد و شیروان ۵۰ درصد و شهرستان اسفراین بیش از ۳۰درصد افزایش یافت.

علیرضا هاشمی اظهار داشت: با توجه به استفاده رو به رشد مردم از اینترنت تلفن همراه و لزوم ارائه خدمات بهینه به مشترکان با تلاش و همکاری کارشناسان حوزه سیار و شبکه مخابرات منطقه، عملیات افزایش پهنای باند به منظور بهبود کیفیت ارتباطات و افزایش سرعت اینترنت همراه اول در شهرستان های بجنورد، شیروان و اسفراین انجام شد.

وی افزود: با کابل کشی فیبرنوری، تأمین و نصب تجهیزات فنی سیستم‌های انتقال و با فراهم شدن بستر ارتقای تکنولوژی سایت‌های همراه اول، پهنای باند شبکه ارتباطی همراه در مرکز امام علی (ع) بجنورد و شهرستان شیروان از چهار گیگابایت به ۶ گیگابایت و مرکز اسفراین از سه گیگ به چهار گیگ افزایش یافت.
هاشمی خاطر نشان کرد: با افزایش پهنای باند شبکه همراه اول، ضمن پایداریت شدن شبکه ارتباطی، مشترکان اپراتور اول در شهرستان های یاد شده از خدمات اینترنت تلفن همراه بر بستر گشای‌های هوشمند با سرعت بالاتر، بهره‌مند می شوند.

## مدیر کل راه و شهرسازی خراسان شمالی؛

# مهلت ثبت‌نام در سامانه نهضت ملی مسکن تا ۱۵ آذر تمدید شد

مدیرکل راه و شهرسازی خراسان شمالی از تمدید مهلت ثبت‌نام در سامانه نهضت ملی مسکن تا ۱۵ آذرماه سال ۱۴۰۰ خبر داد.

قاسم قاسمی تصریح کرد: در پی افزایش تقاضای تمدید مهلت ثبت‌نام در سامانه نهضت ملی مسکن، نام‌نویسی در این طرح تا ۱۵ آذر ماه تمدید شد و متقاضیان عزیز می‌توانند ثبت‌نام در مرحله اول نهضت ملی مسکن را در سامانه مربوطه به آدرس saman.mrud.ir انجام دهند.

## رییس سازمان جهاد کشاورزی استان؛ حدود ۳۵ درصد محصولات کشاورزان خراسان شمالی قراردادی فروش رفت

گروه خبر آقایی
رییس سازمان جهاد کشاورزی خراسان شمالی گفت: صاحبان کارخانه‌ها و صنایع تبدیلی و تکمیلی استان حدود ۳۵ درصد از محصولات کشاورزی استان را به صورت قراردادی از بهره برداران خریدند و مابقی از طریق عرضه و تقاضا به فروش رفت.

دکترعبدالله یوسفی در گفت و گو با خبرنگارامر بر افزایش خریدهای قراردادی محصولات کشاورزی از سوی کارخانه ها و صنایع تبدیلی تاکید کرد و اظهار داشت: باید این مهم را در بین کشاورزان، صاحبان صنایع و واحدهای تولید نهادهی سازی کنیم تا کشاورز با خیال آسوده محصولات خود را کشت کند.وی گفت: کشاورز نباید دغدغه ای برای فروش محصولات تولیدی خود در فصل اوج برداشت داشته باشد.

یوسفی افزود: کشاورز باید از بازار کشت محصول خوداطمینان کسب کند که این مهم مستلزم اجرایی شدن کشت قرار دای است هم ایک دولت در این راستا برنامه های حمایتی دارد.

وی اظهار داشت: کشت چغندر قند که در سال های اخیر به صورت قرار دای انجام می شد چرا که ۱۰۰ درصد محصول را کارخانجات قند خریداری می کردند اما از دو سال گذشته در این استان کشت قرار دای محصولات زراعی پنبه، کلزا، گوجه فرنگی و حتی گندم نیز قراردادی خرید می

## یک هزار تن مرغ سهمیه تنظیم بازار به خراسان شمالی اختصاص یافت

معاون امور بازرگانی و توسعه تجارت سازمان، صنعت، معدن و تجارت خراسان شمالی گفت: به تازگی یکهزار تن مرغ سهمیه تنظیم بازار به این استان اختصاص یافته است که به صورت نامحدود توزیع می‌شود.

مهرداد داوودزاد در کارگروه تنظیم بازار خراسان شمالی اظهار داشت: این میزان از سهمیه طی نامه‌ای از طرف استاندار خراسان شمالی به وزیر صنعت، معدن و تجارت اختصاص یافت و هم اکنون در بازار استان در حال توزیع است.

وی با بیان اینکه هم اکنون این میزان مرغ سهمیه‌های در سردخانه‌های استان ذخیره شده است، تصریح کرد: اگر میانگین روزانه توزیع مرغ سهمیه ای در استان ۶ تن است به ۱۵ تن افزایش خواهد یافت تا در این زمینه مشکلی ایجاد نشود.

## خراسان شمالی نیازمند هشت کتابخانه سیار است

مدیرکل کتابخانه‌های عمومی خراسان شمالی گفت: این استان ۶۶۳ هزار نفری ۸۰۰ روستا و آبادی دارد که نیازمند دست‌کم هشت کتابخانه سیار است.مهدی آریان در گفت و گو با خبرنگار ایرنا اظهار داشت: هم اینک تنها یک باب کتابخانه سیار در شهر بجنورد وجود دارد که برای پوشش مناسب به یک باب کتابخانه سیار دیگر نیز نیازمند هستیم.

وی بر راه اندازی کتابخانه های سیار در مناطق حاشیه ای و روستایی تاکید کرد و افزود: دست کم برای هر یک شهرستان این استان یک باب کتابخانه سیار نیاز است. آریان اظهار داشت: سایر دستگاه های مرتبط از جمله آموزش و پرورش و کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان خراسان شمالی در این زمینه فعالیت های دارند.

وی به آسیب های اجتماعی در سکونت گاه های غیر رسمی اشاره ای کرد و افزود: راه اندازی مراکز فرهنگی از جمله کتابخانه سیار نقش مهمی در این زمینه فرهنگ سازی و ارتقای شاخص ها در این مناطق دارد که باید این موضوع جدی تر گرفته شود.مدیرکل کتابخانه‌های عمومی خراسان شمالی گفت: همچنین باید روستاهای کم جمعیتی که از کتابخانه های عمومی محروم هستند باید کتابخانه های سیار به اهالی خدمت ارایه دهد. آریان تعداد کتابخانه های روستایی این استان

چهارشنبه ۰۸/۰۸/۱۴۰۰
سال یازدهم - دور جدید - شماره ۲۴۲۴ - مسلسل ۲۴۱۴

## مدیر کل راه و شهرسازی خراسان شمالی؛

# مهلت ثبت‌نام در سامانه نهضت ملی مسکن تا ۱۵ آذر تمدید شد

**تاکنون بیش از ۱۲ هزار متقاضی در طرح نهضت ملی مسکن در استان ثبت نام کردند**

وی به تعداد ثبت نام کنندگان طرح نهضت ملی مسکن در استان اشاره کرد و افزود : تا تاریخ ۲۵ آبان ۱۴۰۰، دوازده هزار و ۲۴۱ متقاضی در استان خراسان شمالی ثبت نام کرده اند، که با توجه به اینکه وزارت راه و شهرسازی سهم استان خراسان شمالی را سالانه حدود ۱۲ هزار واحد از یک میلیون واحد مسکن در کشور اعلام کرده بود، ظرفیت ثبت نام همچنان باقی است. قاسمی در ادامه اضافه کرد : در آشنخانه ۱۴۲۴

**پورآبادی در دیدار با سرکنسول جمهوری اسلامی ایران در قزاقستان اعلام کرد:**

## استقبال تجار استان برای سرمایه گذاری در حوزه کشاورزی و مصالح ساختمانی

گروه خبر آقایی
رئیس اتاق بازرگانی خراسان شمالی هیات تجاری این استان را متشکل از بخش های مختلف کشاورزی، صنعت، ساختمانی، معدن و گردشگری اعلام کرد و گفت: طی بازدید هیات تجاری استان از سطح شهر آلمانی و بازار این شهر از سرمایه گذاری درحوزه کشاورزی ومصالح ساختمانی استقبال کردند. سعید پورآبادی در دیدار اعضای هیات تجاری خراسان شمالی با محسن فتانی، سرکنسول جمهوری اسلامی ایران در قزاقستان موعیت جغرافیایی و شرایط اقلیمی استان خراسان شمالی را بسیار متنوع ذکر کرد که زمینه مساعدی را جهت انجام امور کشاورزی و دامپروری به وجود آورده است.

#### مدیرعامل آب منطقه‌ای خراسان شمالی:

مدیرعامل شرکت آب منطقه‌ای خراسان شمالی گفت:تاکنون بیش از یک سال و اندی از تهیه سند سازگاری با کم آبی گذشته و پتروشیمی خراسان نیز کمتر از چهار سال تا جایگزین کردن آب مصرفی فعلی خود با پساب فرصت دارد. سید عقیل مرتضوی تاکید کرد: پس از گذشته این فرصت، پتروشیمی حق استفاده از آب چاه‌های حفر شده را نخواهد داشت و باید از پساب استفاده کنند. مدیرعامل شرکت آب منطقه‌ای خراسان شمالی گفت: سد شیرین دره چندین سال است که بجنورد مرکز خراسان شمالی را از بی آبی نجات داده است. وی در گفت‌وگو با ایسنا، درباره وضعیت فعلی آب بجنورد و تکلیف صنایع در خصوص بی‌آبی‌های اخیر، اظهار کرد: وظیفه آب منطقه‌ای، تأمین آب خام برای شهرهای بزرگ استان و روستاهای نیازمند آب در قالب صدور مجوزهای حفر چاه به ایفا است تا حفرچاه، اجرای خطوط و اقداماتی از این دست توسط آن‌ها انجام گردوی با بیان اینکه پیش از تأسیس استان خراسان شمالی اقدام برای آبرسانی به پنج شهر بزرگ استان انجام شد، گفت: این اقدام با آبرسانی به شهر بجنورد از سد شیرین دره، اسفراین از سد پیوداز، شیروان از سد بازو و شهرستان‌های گرمه و جاجرم نیز با حفر چاه‌های اهکی و اجرای ۶۰ کیلومتر خط انتقال آب شرب انجام و تحویل آب و فاضلاب استان شد.

مرتضوی با اشاره به اینکه پسوند شمالی داشتن استان تداعی کننده وجود منابع آب غنی در استان است، تاکید کرد: این در حالی است که خراسان شمالی استان پرآبی نیست و بیش از ۸۰ درصد اقلیم آن در مناطق نیمه خشک و خشک قرار دارد که این اثبات کننده کم آب بودن استان است. مدیرعامل آب منطقه‌ای خراسان شمالی، گفت: سراسر مصرف آب و بررسی میزان هدر رفت آب فرسودگی لوله‌ها، تأمین آب بجنورد و شهرهای اطراف تا سال ۱۴۱۰ به لحاظ کمی برطرف شده و نیازسنجی‌های لازم نیز انجام شده است.

وی اظهار کرد: حفر چاه‌های اهکی در ارکان پیش از تأسیس این استان در زمان خراسان بزرگ، احداث سد شیرین دره و چاه‌های کلانه نقی اقداماتی بود که برای تأمین آب شرب بجنورد انجام شد. شیرین دره و تأمین ۹۰ درصد آب شرب بجنورد مدیرعامل آب منطقه‌ای خراسان شمالی افزود: احداث سد شیرین دره نیز با هدف تأمین آب شرب مردم بجنورد انجام شد که تا پارسال ۷۰ درصد و اکنون بیش از ۹۰ درصد آب مردم بجنورد را تأمین می‌کند.

این مسئول با بیان اینکه نیازسنجی‌ها و مطالعات برای افزایش منابع آب شرب مردم ادامه دارد، بیان کرد: تا سال گذشته، نیاز مردم مرکز استان به آب شرب از محل سد شیرین دره، ۱۳ میلیون و ۵۰۰ متر مکعب آب بود که تأمین شد.

وی ادامه داد: نیاز مردم بجنورد به آب شرب تا افق ۱۴۱۰ با ۲۰ میلیون مترمکعب در سال می‌رسد که تأمین آن نیز پیش بینی شده و کسری آن از سد شیرین دره تأمین می‌شود. وی خاطر‌نشان کرد: مجوز حفر ۱۱ حلقه چاه به اهفای خراسان شمالی داده شده که تاکنون حفر هشت حلقه چاه انجام شده تا در ادامه با اجرای

روزنامه صبح استان خراسان شمالی
پست الکترونیک :
Etefaghyeh@gmail.com



#### پورآبادی در دیدار با سرکنسول جمهوری اسلامی ایران در قزاقستان اعلام کرد:

## استقبال تجار استان برای سرمایه گذاری در حوزه کشاورزی و مصالح ساختمانی

شمالی اشاره کوتاهی به وجود قومیت های مختلف استان خراسان شمالی کرد و اظهارداشت: وجود اقوام مختلف با فرهنگ ها و آداب و رسوم متفاوت سبب شده این استان به گنجینه فرهنگ ها شهرت یابد. حسین حاجی بگلو اقلیم آب و هوایی استان خراسان شمالی راخیلی نزدیک به شهرآلماتی قزاقستان دانست که می تواند برای دو طرف خیلی منافعآشاند. وی افزود: هیات تجاری استان خراسان شمالی بیشتر در حوزه کشاورزی و مصالح ساختمانی برای سرمایه گذاری ورود پیدا کردند. حاجی بگلو از صادرات ۱۰۰ میلیون دلار در استان خراسان شمالی طی سال جاری خبرداد و گفت: بیشتر این صادرات در حوزه محصولات پتروشیمی و صنایع بزرگ استان آلومینا و صنایع فولاد بوده است.

## پتروشیمی خراسان کمتر از ۴ سال تا جایگزین کردن پساب فرصت دارد



انتقال خود را شامل ایستگاه پمپاژ، تصفیه خانه و خط انتقال احداث کنند تا آب مصرفی‌شان با پساب جایگزین شود.

مدیرعامل آب منطقه‌ای خراسان شمالی، اعلام کرد: مطالعات پتروشیمی در خصوص استفاده از پساب آغاز شده و آن‌ها نیز به اهمیت این موضوع به خاطر کاهش منابع آب زیرزمینی بی برداند؛ چراکه پساب پایدارترین آب در دنیا به حساب می‌آید و لذا در حال تولید بوده و نیازی به بارندگی و آب زیرزمینی و غیره ندارد.

#### فحلا پسابی برای فولاد و آلومینا داریم

وی اعلام کرد: فولاد اسفراین و شرکت آلومینای جاجرم نیز مجموعه‌هایی هستند که در حال حاضر از آب چاه استفاده می‌کنند اما فعلاً شرایط تولید پساب برای فولاد و آلومینا وجود ندارد.

مرتضوی افزود: از آنجایی که فعلاً پسابی برای تحویل به صنعت فولاد و آلومینا وجود ندارد، این دو صنعت خواستار دریافت آب جدید باشند باید خودشان مطالعه کرده و شبکه جمع آوری آب از شهر را ایجاد و به سمت مراکز بزنند.

وی در ادامه با بیان اینکه آب شرب در بجنورد به لحاظ کمی تا سال ۱۴۱۰ تأمین شده است، افزود: مشکل فعلی مرکز استان، کیفیت آب شرب بجنورد است که در تصفیه خانه قابل حل است.

وی بیان کرد: منابع آبی جایگزین همانند آب چاه‌های اهکی جزو منابع استراتژیک محسوب می‌شود که استفاده از آن‌ها صرفاً برای مواقع اضطرار همانند اتفاقات و خرابی‌هایی است که در مسیر انتقال آب شرب به مردم از سد، پیش می‌آید.

مرتضوی تاکید کرد: در آینده برای رفع کمبودها به ویژه در صنعت باید از آب‌های مرزی و آب دریای عمان استفاده کنیم که البته این موضوع نیازمند سرمایه‌گذاری بخش خصوصی است و باید بررسی شود.

مدیرعامل آب منطقه‌ای خراسان شمالی با تاکید بر اینکه احداث سد شیرین دره سبب نجات مشکل بی آبی در بجنورد شده است، گفت: مشکلی که در حال حاضر به لحاظ بوی کپک در آب شرب بجنورد وجود دارد با تزریق مواد مختلف در تصفیه خانه، قابل حل است.

وی تاکید کرد: حدود دو هفته گذشته آب اکسیژنه در تصفیه خانه به آب اضافه شد که حدود ۷۰-۸۰ درصد مشکل بوی کپک آب شرب مردم را برطرف کرد و در ادامه نیز اگر آزن به آن اضافه شود مشکل موجود حل می‌شود.

# توسعه تجارت ایران و پاکستان از طریق تهاتر و مبادله با پول ملی

یک کارشناس اقتصادی گفت: تهاتر کالایی و مبادلات تجاری با پول ملی از راهکارهای توسعه تجارت با همسایگان است که در کام نختن امضای تفاهنامه همکاری با پاکستان به تسهیل این مسیر کمک می کند.

به گزارش روز سه شنبه خبرنگار اقتصادی ایرنا، رئیس جمهوری طی ۱۰۰ روز نخست سکانداری دولت سیزدهم، بارها در سخنان خود بر توسعه تجارت با همسایگان تاکید کرد و آن را راهکاری برای کاهش تحریم ها و دستیابی به اهداف اقتصادی بلند مدت برای کشور دانست.

وی افزود است: «توسعه تجارت با همسایگان و کشورهای منطقه اولویت سیاست خارجی دولت سیزدهم بوده و ساز و کار مناسب، پیگیری و اجرای این سیاست در وزارت امور خارجه طراحی و عملیاتی شده است»
با توجه به اینکه اولویت تجاری ایران، توسعه صادرات و واردات با کشورهای همسایه است، نخستین اقدام عملیاتی دولت امضای تفاهنامه های تجاری با پاکستان بود که در نیمه نخست آبان ماه

با حضور مشاور نخست وزیر این کشور به امضا رسید.
در این تفاهنامه افزایش تجارت پنج میلیارد دلاری ایران با پاکستان تا دو سال آینده برای ارتقا روابط اقتصادی دو کشور هدف قرار گرفت که با زمینه سازی برای سرمایه گذاری شرکای پاکستانی در ایران رفاه خواهد شد.
رفع مشکلات تجاری و فراهم شدن شرایط برای توسعه تجارت آزاد با پاکستان تا سه ماه آینده از دیگر برنامه هایی است که ایران برای افزایش ارتباطات خود با کشورهای همسایه به امضا رسانده است.

ایران و پاکستان در زمینه مبادلات تجاری، مکمل یکدیگر محسوب می شوند که با توسعه همکاری ها از جمله در زمینه های حمل و نقل کالا، تهاتر محصولات، کاهش تعرفه ها و ایجاد بازارچه های مرزی می توان مشکلات بسیاری را از میان برداشت.

**توسعه بازارچه های مرزی**

در همین راستا، کارشناس اقتصادی مسائل پاکستان و هند در گفتگو با خبرنگار اقتصادی ایرنا با بیان اینکه

در شرایط اعمال تحریم‌ها یکی از راه های گذر از مشکلات، توسعه تجارت با کشورهای همسایه است.

«محسن روحی صفت» با اشاره به فعالیت ۲ بازارچه مرزی و محلی ایران و پاکستان در سال جاری، خاطرنشان کرد: توافقات لازم برای گسترش این بازارها انجام شده و راه اندازی دو بازارچه دیگر نیز در دستور کار گرفته است.
وی افزود: توسعه بازارچه های مرزی در مناطقی مانند سیستان و بلوچستان که مرز مشترک با پاکستان دارد مردم محلی را منتفع می کند و بر سطح معیشت و درآمدها تاثیر چشمگیری می گذارد.

روحی صفت با اشاره به طرح مسئله مبادلات تجاری با پول ملی کشورها، خاطرنشان کرد: یکی از مشکلات فعلی، ارزیابی است که قابل انتقال به کشور

نیستند اما با انجام واردات و صادرات با پول ملی، پرداختی های دو کشور سرعت می یابد.

وی با تاکید بر اینکه حل مشکلات تجاری می تواند سطح واردات و صادرات ایران و پاکستان را تا پنج میلیارد دلار افزایش دهد، خاطرنشان کرد: تهاتر

## وزیر نفت: توفیق‌هایی در بحث فروش نفت حاصل شده است

وزیر نفت گفت: خوشبختانه در بحث فروش نفت با استفاده از ظرفیت‌های موجود توفیق‌های خوبی حاصل شده است.
به گزارش اتفاقیه به نقل از وزارت نفت، «چواد اوچی» ظهر امروز (سه‌شنبه، ۲۵ آبان‌ماه) در نشست با رئیس و دیگر اعضای کمیسیون انرژی مجلس شورای اسلامی گفت: از اعضای کمیسیون انرژی مجلس بابت حمایت‌هایی که در ۸۳ روزگذشته از وزارت نفت داشته‌اند، تشکر می‌کنم.

وی افزود: در این مدت هم بنده و هم معاونان بنده در نشست‌های متعدد کمیسیون‌های تخصصی مجلس به‌ویژه کمیسیون انرژی حضور یافته و پاسخگوی نمایندگان مجلس بوده‌ایم.

وزیر نفت با تاکید بر اینکه توصیه بنده به معاونان خود این است که روحیه تعامل با نمایندگان را حفظ کنند، تصریح کرد: این نشست‌ها باید ادامه یابد و ما از دیدگاه‌های نمایندگان مجلس بهره‌مند شویم.

اوچی ادامه داد: خوشبختانه در بحث فروش نفت با استفاده از ظرفیت‌های موجود توفیق‌های خوبی حاصل شده است.

**معمل مذاکرات برجام نبرده‌ایم**

وی با بیان اینکه در بخش سرمایه‌گذاری فعالیت‌های خوبی آغاز شده است، گفت: در بخش حفظ و نگهداشت نفت و گاز قراردادهای خوبی آماده امضاست؛ این فعالیت‌ها نشان می‌دهد ما منتظر مذاکرات نبوده‌ایم.

وزیر نفت به موضوع سوخت زمستانی اشاره کرد و افزود: زمانی که وزارت نفت را تحویل گرفتیم، مشاهده کردیم که با ۴۰ میلیون متر مکعب کسری گاز روبه‌رو هستیم، اما با همکاری شرکت ملی گاز ایران و نشست‌های پرشمار امروز ذخیره‌سازی‌های سوخت زمستانی ما از پارس‌ل بهتر است و با اقدام‌های انجام شده امیدواریم زمستان را به خوبی پشت سر بگذاریم.اوچی به موضوع حمله سایبری به سامانه هوشمند سوخت کشور اشاره و تصریح کرد: این حمله می‌توانست به بحران بزرگی تبدیل شود که خوشبختانه با همکاری شرکت ملی پالایش و پخش فرآورده‌های نفتی در کوتاه‌ترین زمان ممکن مشکل برطرف شد، دستگاه‌های مختلف از جمله صداوسیما نیز در این موفقیت نقش داشتند. توطئه‌ای که می‌رفت بحرانی به وجود آورد خوشبختانه خنثی شد.

**تأمین اعتبار خوبی در زمینه مسوولیت‌های اجتماعی**

**داشته‌ایم**

وی به بخش مسوولیت‌های اجتماعی نفت نیز



اشاره کرد و گفت: تأمین اعتبار خوبی در زمینه مسوولیت‌های اجتماعی داشته‌ایم و با برنامه‌ریزی‌های انجام شده نقش وزارت نفت در این باره برجسته‌تر خواهد شد.وزیر نفت به موضوع تحویل قیر رایگان به دستگاه‌های ذیربط نیز اشاره و بیان کرد: سهمیه‌ها در این باره مشخص و حواله‌ها نیز توزیع شده است که امیدواریم این موضوع به‌سرعت اجرایی شود.

اوچی به بحث مدیریت منابع انسانی وزارت نفت اشاره کرد و افزود: ۱۰ هزار سمت سازمانی که در گذشته حذف شده بود احیا شده است. برای نیروهای مدت موقت نیز امتیازهای خوبی در نظر گرفته ایم تا جبران حقوق و دستمزد آنها باشد. در کوتاه‌ترین زمان ممکن نیز صد درصد نیروهای ایثارگران مدت موقت و معین را جذب خواهیم داد و برای ایثارگران نیروهای پیمانکاری نیز با دولت برنامه‌ریزی خواهیم کرد تا وضع آنها نیز مشخص شود.

وی به موضوع دیپلماسی انرژی نیز اشاره و تصریح کرد: در این زمینه نیز کارهای خوبی انجام شده است، مذاکراتی با ترکمنستان انجام شده است و درباره فروش نفت نیز اتفاقاتی خوبی رقم خورده است.

وزیر نفت با بیان اینکه سرمایه‌گذاری در نفت و گاز بسیار مهم است، گفت: امیدواریم با مساعدت نمایندگان مجلس شورای اسلامی در بحث بودجه سال آینده و برنامه هفتم توسعه سرمایه‌گذاری در این صنعت شتاب گیرد.

افزایش ظرفیت تولید پالایشگاهی را دنبال می‌کنیم اوچی افزود: بحث افزایش ظرفیت تولید پالایشگاهی



ایران با ۱۵ کشور همسایه حکایت از رشد ۳۷ درصدی در وزن و ۵۲ درصدی در ارزش دارد. حجم مبادلات در مدت مورد اشاره به بیش از ۴۷ میلیون تن کالا به ارزش ۲۲ میلیارد و ۵۸۸ میلیون دلار رسیده است. بر اساس این آمار، عراق با سه میلیارد و ۸۴۰ میلیون دلار، ترکیه با ۲ میلیارد و ۳۰۸ میلیون دلار، امارات با ۲ میلیارد و ۲۴۴ میلیون دلار، افغانستان با ۹۹۹

بعدی قرار دارند.

همچنین در زمینه واردات کالا امارات با هفت میلیارد و ۳۰۵ میلیون دلار، ترکیه با ۲ میلیارد و ۴۳۵ میلیون دلار، روسیه با ۶۳۹ میلیون دلار، عراق با ۴۹۹ میلیون و عمان با ۳۷۰ میلیون دلار، پنج کشور طرف معامله با ایران برای تأمین کالاها و پاکستان، قزاقستان، جمهوری آذربایجان، ترکمنستان، ارمنستان، کویت، افغانستان، قطر و بحرین در رتبه های بعدی قرار

دارند.

بر اساس آخرین اعلام گمرک، کل تجارت خارجی کشور در هفت ماهه سال جاری ۹۸ میلیون و ۷۰۰ هزار تن به ارزش ۵۴ میلیارد و ۸۰۰ میلیون دلار بود که سهم صادرات ۷۵ میلیون و ۲۰۰ هزار تن به ارزش ۲۷ میلیارد و ۱۰۰ میلیون دلار و سهم واردات ۲۳ میلیون و ۵۰۰ هزار تن کالا به ارزش ۲۷ میلیارد و ۷۰۰ میلیون دلار بوده است.

## ضرورت تغییر مسیر ارز ۴۲۰۰ تومانی

این اعداد به ما می‌گویند افزایش و کاهش قیمت در حوزه خوراکی‌ها بیش از همه دهک‌های درآمدی پایین را تحت تاثیر قرار می‌دهد. به عبارت دیگر، تورم بالا در مواد خوراکی و آشامیدنی به معنای فشار بیشتر بر اقشار ضعیف و کم درآمد است. هرچند این بدان معنی نیست که اقلام و کالاهای غیر خوراکی گروه‌های کم درآمد جامعه را تحت تاثیر قرار نمی‌دهد. با این حال این گروه‌ها بیشتر درآمد خود را به خوراکی‌ها اختصاص می‌دهند که شامل کالاهای اساسی نیز می‌شود.

چنان‌چه در جدول زیر مشاهده می‌شود بین دهک اول تا چهارم از نظر وزن کالاهای خوراکی کالاهای غیر خوراکی کمتر از دهک درصد تفاوت وجود دارد، اما این اختلاف از هفت پنجم به‌تدریج بیشتر و بیشتر می‌شود، تا در دهک دهم به بیشترین مقدار خود می‌رسد.

بدین ترتیب یک نوع شکاف تورمی در بین دهک‌ها به وجود می‌آید که بیشتر به خاطر وزن متفاوت کالاها و خدمات در سبد مصرفی آنها است.

گران شدن چند برابری قیمت کالاهای اساسی که دولت برای آنها ارز ۴۲۰۰ تومانی پرداخت کرده است به این معنی است که این سیاست ارزی- رفاهی برای افراد کم‌درآمد اثربخش نبوده بلکه حتی برای آنها اثر منفی نیز داشته است. سئوالی که مطرح می‌شود این است که آیا در صورت پرداخت مستقیم مابه‌التفاوت ارز ۴۲۰۰ تومانی به دهک‌های اول تا چهارم اثربخشی این سیاست بیشتر نخواهد شد؟ در صورت مدیریت تورم احتمالی می‌توان گفت پرداخت مستقیم بهتر می‌تواند دهک‌های درآمدی پایین را از یارانه کالای اساسی برخوردار کند.

استدلال موافقان حذف ارز ۴۲۰۰ تومانی این است که آزادسازی قیمت کالاهای اساسی و اختصاص یارانه نقدی به اقشار کم درآمد می‌تواند پیامدهای مثبتی در بر داشته باشد.

بدون شک با این کار، بحث رانت و دلالی در حوزه واردات کالاهای اساسی و توزیع آنها بریده خواهد شد.

تولیدکنندگان داخلی، قدرت رقابت با کالاهای اساسی خارجی را پیدا کرده و متناسب با افزایش هزینه‌های تولید با قیمتی واقعی‌تر، کالا به بازار عرضه خواهند کرد.

در نتیجه، امکان رونق تولید که به دلیل سیاست ارز ۴۲۰۰ تومانی بسیار آسیب دیده بود، میسر خواهد شد. برخی صاحبزنان اقتصادی معتقدند این روش به عدالت نزدیک‌تر است زیرا هم جلوی اتلاف منابع ملی گرفته خواهد شد و هم به تولید کمک می‌کند.

با این نگاه، برای مدیریت پهنه بودجه در شرایط حاضر و نیز نیل به هدف جداسازی بودجه دولت از درآمدهای نفتی، لازم است راهکارهایی برای افزایش پایدار درآمدهای عمومی در میان مدت و اقدامات کوتاه مدتی به‌منظور گذر از تنگنای بودجه‌ای دولت تهیه شود.

اصلاحات در حوزه درآمدسازی پایدار بودجه سه رکن اصلی دارند که مجموعه برنامه‌های کوتاه‌مدت و میان‌مدت دولت باید بر اساس این ارکان تعریف شوند. این سه رکن عبارتند از اصلاح نظام مالیاتی، واگذاری و مولدسازی دارایی‌های دولت و اصلاح نظام یارانه‌ای.

آنچه که به تخصیص ارز ۴۲۰۰ تومانی به واردات کالاهای اساسی مربوط می‌شود در چارچوب رکن سوم، یعنی اصلاح نظام یارانه‌ای قرار می‌گیرد.

دولتمردان و کارشناسان اقتصادی بر این باورند که وضعیت کنونی نظام یارانه‌ای علاوه بر محروم کردن دولت از یک منبع درآمدی قابل توجه، اقشار جامعه را به صورت عادلانه بهره مند نمی‌کند. بنابراین با هدف ماندن از کاهش سطح معیشت اقشار آسیب‌پذیر، افزایش ضریب اصابت یارانه‌های آشکار و پنهان و بهبود عدالت اجتماعی، اصلاح نظام یارانه‌ای ضرورت دارد.

سازمان برنامه و بودجه در سیاست‌های پیشنهادی خود در برنامه اصلاح ساختاری بودجه آورده بود: با هدف بهبود ضریب اصابت یارانه پنهان پرداختی به کالاهای اساسی و استقلال سیاست ارزی از سیاست حمایتی به‌ویژه در شرایطی که تحریم، جریان ارزی کشور را با محدودیت‌هایی مواجه کرده، لازم است شیوه کنونی تخصیص یارانه به پیشنهاد می‌شود به جای تخصیص ارز ترجیحی به کالاهای اساسی، یارانه موجود در ارز، از طریق کالابرج اعتباری و وام سرمایه در گردش به مصرف‌کننده نهایی و تولیدکننده داده شود و با انتقال مرحله‌بندی شده تقاضای ارز کالاهای اساسی به بازار ارز یکپارچه بر عمق آن افزوده شود.

**دهک‌های درآمدی و ضریب اهمیت کالاهای اساسی**
دهک‌های درآمدی از سندهای کالایی متفاوتی برخوردارند. یعنی وزن سبد مصرفی هر دهک با سایر دهک‌های درآمدی تفاوت دارد. برای مثال وزن «خوراکی‌ها و آشامیدنی و دخانیات» و «غیر خوراکی‌ها و خدمات» در سبد مصرفی دهک نخست به ترتیب ۴۳.۳ و ۵۶.۷ درصد است.

این درحالی است که وزن این دو در دهک دهم، به عنوان بالاترین دهک درآمدی جامعه به ترتیب حدود ۱۷ و ۸۳ درصد است.

**دیس سازمان هواپیمایی اعلام کرد:**

## تصویب کاهش قیمت بلیت هواپیما در جلسه شورای عالی هواپیمایی

به گزارش ایرنا، وزیر راه و شهرسازی در روز پیش از جلسه مشترک با ایرلاین‌ها خبر داده بود و اعلام کرد کاهش سن ناوگان و تلاش برای کاهش نرخ بلیت هواپیما در دستور کار است.

وی تاکید کرد که جلسه مشترک با ایرلاین‌ها با هدف بررسی و کاهش قیمت بلیت هواپیما ادامه خواهد داشت.

رستم قاسمی هم چنین گفت: از ورود ناوگان جدید به صنعت حمایت می‌شود. دستور کار ما این روش به عدالت نزدیک‌تر است زیرا هم جلوی اتلاف منابع ملی گرفته خواهد شد و هم

بخش خدمات فرودگاهی ارتقا انجام شود.

«محمد محمدی‌بخش»، معاون وزیر راه و شهرسازی و رئیس سازمان هواپیمایی کشوری در این خصوص گفت: با توجه به تصمیم اتخاذ شده در شورای عالی هواپیمایی و موضوعاتی نظیر رفع محدودیت ۶۰ درصدی ظرفیت پذیرش پرواز و افزایش ظرفیت پروازها و با توجه به استدلال‌های مطرح شده توسط سازمان هواپیمایی کشوری، نماینده شرکت‌های هواپیمایی و سایر اعضای شورا، توافق بر این شد که از ابتدای آذرماه نرخ

بلیت هواپیما به میزانی که متعاقبا اعلام خواهد شد، کاهش یابد.

رئیس سازمان هواپیمایی کشوری گفت: در نشست شورای عالی هواپیمایی کشوری مصوب شد که قیمت بلیت هواپیما از ابتدای آذر و همزمان با پایان محدودیت ۶۰ درصدی پذیرش مسافر در پروازها، کاهش یابد.

به گزارش اتفاقیه به نقل از وزارت راه و شهرسازی، نشست شورای عالی هواپیمایی به منظور تعیین تکلیف قیمت بلیت هواپیما پس از اجرای رفع محدودیت ۶۰ درصدی ظرفیت پرواز و سایر محدودیت‌ها، در ابتدای آذرماه انجام شود، با حضور «رستم قاسمی»، وزیر راه و شهرسازی برگزار شد.

## عادت های خطرناک بدنسازی را فراموش کنید

زمینه گزارش شده است. تعداد دیگری از ورزشکاران برای آرامش پیدا کردن ماریجوانا می کشند. در مدت زمان طولانی بالا بردن ضربان قلب و فشارخون و سپس پایین آوردن یک مرتبه آن بسیار خطرناک است و حتی موجب ایجاد حملات قلبی نیز می شود. در عوض چه کنیم اگر احساس می کنید که برای آرام کردن بدن خود پس از مصرف محرک ها نیاز به آرام بخش دارید باید بگوییم که پیش از هر چیزی اصلا نباید از محرک ها استفاده کنید. در مراحل باید از استفاده این دو مورد در کنار هم به شدت پرهیز کنید.

مصرف استروئید: تستسترون و استروئید با ایجاد پروتئین به رشد بافت ماهیچه ای کمک می کنند. هورمون استروئید و جایگزین های آن مانند DHEA اندروستروئید و نوروندستروئید مشکلات بسیاری را برای شما ایجاد می کنند. تاثیرات جانبی کم خطر تر آن عبارتند از جوش های صورت، ایجاد نقطه های قرمز باها، و زرد شدن پوست. تاثیرات جانبی حاد تر آن شامل سرگیجه، کج خلقی، ریزش مو، لرزش، حالت تهوع، استفراغ، فشارخون بالا، تپش قلب، بیماری های قلبی- عروقی، درد مفاصل، آسیب های کبدی، و کوتاه ماندن قد در افراد رو به رشد می باشد. البته مواردی از قبیل افت بیضه ها، درد در هنگام دفع ادرار، رشد سینه ها، ناتوانی جنسی و نازایی را نیز نباید از قلم انداخت. در عوض چه کار کنید به جای آن باید عضلات و ماهیچه های خود را به روش طبیعی و تمرینهای مناسب، به حالت و شکل دلخواه در بیاورید. با بدن خود مهربان باشید هرچال زمانی که به ورزش های بدنسازی و ورزش، تغذیه، تناسب اندام روی می آورید باید آگاه باشید که اگر نکات لازم را رعایت نکنید آسیب های زیادی می توانید به بدن خود وارد کنید. باید برای خود اهداف واقع بینانه و قابل دسترسی تعیین کنید لازم نیست کارهای بدنسازی حرفه ای را تقلید کنید و شروع به بلند کردن وزنه های سنگین نمایید. زمانی که نوبت به مکمل ها می رسد به خاطر داشته باشید که موادی وجود دارند که می توانند قابلیت شما را افزایش دهند اما باید مراقب باشید چرا که برخی ترکیب های آنها بسیار خطرناک می باشد. مسکن بوده، ماهیچه ها را آرام می کند. ادرار آور است و به عنوان داروی خوبی در مقابل عصبانیت و بیخوابی به شمار می رود. اما متأسفانه به کبد آسیب می رساند و در برخی موارد عملکرد آنرا به طور کلی مختل می کند. چند نمونه مرگ نیز در این

است. به علاوه امروزه در بازارها محرک های بسیار زیادی وجود دارند. حتی سوزهای که فاقد آدرولین هستند حاوی ترکیباتی می باشند که مضرات آن دست کمی از آدرولین ندارد. به عنوان مثال یک ترکیب رایج در مکمل های چربی سوز ماهانگ می باشد که از گیاهی گرفته می شود که آدرولین مستقیماً از آن بدست می آید. بسیاری از دونه ها، پرورش اندام کارها و سایر ورزشکاران از این مکمل ها برای ارتقای وضعیت خود استفاده می کنند. بدون اینکه کوچکترین توجهی به تاثیرات جانبی و خطرات آن داشته باشند. در عوض چه کنیم اگر شما مصر هستید که از مکمل ها استفاده کنید باید پیش از هر چیز لیست مواد تشکیل دهنده آن را با دقت بخوانید تا خبری از آدرولین، افدرا و ماهانگ و نازجنتند در آن نباشد. اگر نسبت به یک ترکیب خاص اطلاع کافی نداشته باشید باید حتماً از یک متخصص تغذیه کمک بگیرید. شما همچنین می توانید به جای استفاده از این نوع مکمل ها پیش از شروع ورزش خود از قرص های کافئین استفاده کنید؛ هرچه باشد آنها خطر کمتری نسبت به نمونه های مشابه خود دارند.

بلند کردن وزنه های بسیار سنگین: بسیاری از ورزشکاران تلاش می کنند که به تدریج میزان وزنه هایی را که بلند می کنند افزایش دهند. این کار ضد تئوری می باشد چرا که به شما اجازه نمی دهد تا کنترل تمام و کمال در حرکت داشته باشید و باعث می شود تا شما از گرفتن بهترین نتیجه ناامید بمانید و همچنین این امکان وجود دارد که زردی و رباط بدن آسیب ببیند. در عوض چه کار کنید باید وزنی را بلند کنید که کنترل کامل به آن داشته و توانایی این را داشته باشید که تا اتمام حرکت وزنه ها را بدون رها کردن در دست خود نگه دارید. اگر شما از کنترل کامل وزنه ناتوان هستید و از آغاز تا پایان حرکت در دست شما در حال تاب خوردن هستند و هیچگاه نمی توانید فرم دلخواه دست پیدا کنید، باید میزان وزنه ها را کم کنید.

افزایش وزن بدن: اضافه کردن وزن بدن به محرک ها؛ با در نظر گرفتن تپش قلب و عصبانیتی که با مصرف محرکها به افراد دست می دهد بسیاری از ورزشکاران پس از اتمام تمرینات خود برای آرام شدن از آرام بخش ها استفاده می کنند. یک نوع رایج از این دارو کافوا کالوا نام دارد. این ماده گیاهی می باشد. مسکن بوده، ماهیچه ها را آرام می کند. ادرار آور است و به عنوان داروی خوبی در مقابل عصبانیت و بیخوابی به شمار می رود. اما متأسفانه به کبد آسیب می رساند و در برخی موارد عملکرد آنرا به طور کلی مختل می کند. چند نمونه مرگ نیز در این



دست دادن آب بدن کمک می گیرند. آنها از تکنیک ها دیوانه کننده ای نظیر دوچرخه در سونا و یا مصرف مواد ادرار آور استفاده می کنند که حتی انواع گیاهی آن نیز بسیار مضر می باشند. حتی بسیاری از پرورش اندام کارها برای از دست دادن آب به بالاترین میزان ممکن و برآمده کردن ماهیچه ها به بیشترین مقدار پیش از اینکه بر روی صحنه حاضر شوند یک لیوان شراب می خوردند. کم آبی به دلایل بسیار زیادی خطرناک می باشد. اول اینکه باعث انقباض بیش از اندازه عضلات می شود (بسیاری از پرورش اندام کارها که پیش از اندازه آب بدن خود را تخلیه کرد می کنند زمانی که یک فیگور خاص را می خواهند). کم آبی می تواند منجر به مشکلاتی مانند سردی در اندام های داخلی نیز تاثیرات مخربی می گذارد. اولین عصبی که مورد آسیب قرار میگیرد کلیه است. در این حالت گنجایش ذهنی شما نیز کاهش پیدا می کند. در عوض چه کنیم پیش از شروع تمرینات خود چیزی در حدود ۶۰ گرم آب نوشید و هر ۱۵ تا ۳۰ دقیقه در حین تمرینات نیز ۶ تا ۱۶ گرم آب بنوشید. زمانیکه تمریناتتان تمام شد به ازای هر نیم کیلوگرم که از وزن بدن تان کم شده، باید ۲ فنجان آب بنوشید.

استفاده از محرک های خطرناک: ریسک استفاده از آدرولین شامل تپش قلب، حملات قلبی و سکتته می باشد که رسانه های گروهی همواره به این موارد اشاره دارند. حتی وزارت بهداشت و داروی آمریکا به تازگی لیست جدیدی از تاثیرات ویرانگر آدرولین تهیه نموده

تمرینات استفاده می کند. بنا بر این نه تنها این کار شما را می تواند از اجرای کامل تمرینات عقب بیندازد بلکه تاثیرات جانبی بیشماری از قبیل کاهش فشار خون، سرگیجه و حتی بیهوشی را نیز به همراه دارد. در عوض چه کنیم در حدود ۲۰ تا ۶۰ دقیقه پیش از شروع تمرینات ورزشی یک وعده غذایی سبک و قابل هضم که دارای کربون های مرکب باشد از قبیل میوه سبزیجات، نان جو، برنج و یا ماکارونی میل کنید.

گرفتن فرم نادرست: گرفتن فرم نادرست به عناوین مختلفی به سلامت شما آسیب می رساند. یکی از نمونه های آن سریع انجام دادن حرکتهای می باشد. زمانیکه در حال انجام حرکات پرس سینه هستید، اگر حرکات را به ورزش، تغذیه، تناسب اندام سرعت و با بی توجهی انجام دهید، بیشترین آسیب را به زردی و رباط های خود وارد می آورید چرا که در این حرکت بیشترین فشار بر روی همین دو نقطه ای که ذکر شد می افتد. اشتباه شایع دیگر این است که ورزشکاران در حین بلند کردن وزنه های سنگین معمولاً بیشترین فشار را بر روی قسمت پایینی کمر خود وارد می آورند که این امر به نوبه خود می تواند صدمات جبران ناپذیری را به بدن وارد سازد. در عوض چه کنید بهترین راه برای اطمینان از اینکه حرکات را به درستی انجام می دهید این است که از یک مربی تقاضا کنید تا شما را در حین انجام حرکات مشاهده کرده و اگر در نحوه اجرای شما مشکلی دیدگوشود نماید. اگر شما از نحوه انجام دادن چندین تمرین متفاوت مطمئن نیستید؛ گرفتن یک مربی خصوصی برای چند جلسه ضروری می باشد.

بیشتر ورزشکاران حرفه ای معمولاً بدن خود را متحمل ورزشهای سخت می کنند. ورزشهای استراحت را هم به کلی فراموش می کنند. اینکار موجب کوفتگی عمومی در بدن، کج خلقی، افسردگی، پریشانی، استرس، کاهش اشتها، کم شدن وزن، حالت تهوع و دلشومی می شود. با وجود تمام این مشکلات ورزشکاران همچنین از آسیب دیدگی دائمی ماهیچه و مفاصل، افزایش خطر آسیب دیدگی، کند شدن عکس العمل ها، عدم وجود ماهیگی، افزایش آسیب پذیری، و بروز بیماری های عفونی و موارد عیدیه دیگری نیز رنج خواهند دید. در عوض چه کار کنیم به حرف بدن خود گوش دهید. پس از اتمام یک سری ورزش، شما باید در خود احساس انرژی و توان بیشتری کنید. اگر احساس خستگی و کوفتگی به شما دست داد، باید برنامه روتین خود را مجدداً از نو ارزیابی

تیم کلر

رئیس هیات بدنسازی و پرورش اندام شهرستان اسفراین  
دارنده مدرک مربیگری درجه ۳ بدنسازی



در طول چندسال اخیر، در برنامه های تلویزیونی شاهد قربانیانی بودیم که به دلیل مکملهای سوزاننده چربی آدرولین به این روز افتاده بودند. البته مصرف آدرولین تنها گوشه ای از حوادثی است که در این زمینه اتفاق می افتد. راههای پنهان و عمیقی در مقوله بدنسازی و تناسب اندام وجود دارد که برای سالهای بسیار دراز در مورد آن حرفی به میان نیامده است. برای از بین بردن اثر مواد شیمیایی، بدنسازها و افرادی که به ورزشهای تناسب اندام مشغول هستند یک سری ورزشها و حرکات پیشرفته را به کار میگیرند و تصور میکنند که می توانند با آنها به بهترین نتیجه ممکن دست پیدا کنند. اما متأسفانه بسیاری از این روشها و حرکات به سلامت فرد آسیب وارد می سازد و در برخی موارد مرگ را به همراه دارد. وقت آن رسیده که برخی از آن موارد را برایشان روشن کنیم.

حرکات کششی: هیچ شکی وجود ندارد که انجام حرکات کششی قبل و بعد از حرکات اصلی بسیار مهم می باشد و عدم انجام آنها صدمات جبران ناپذیری از قبیل پارگی بافت ماهیچه ای را به دنبال دارد. با توجه به تمام این موارد باز هم بدنسازهایی هستند که نسبت به انجام این حرکات کوتاهی می کنند. فوایدی که می توانید در طول انجام حرکات کششی بدست آورید بی شمار هستند از آسیب دیدگی جلوگیری می کنند، میزان تحرک شما را افزایش دهند، قابلیت اجرا و وضع اندام شما را بهبود می بخشند، میزان فشار وارده را کاهش می دهند، بدن را نرم و انعطاف پذیر می سازند. در عوض چه کنیم حرکات کششی را قبل و بعد از تمرینات اصلی به مدت ۱۰ دقیقه انجام دهید. همچنین در حین حرکات خود، زمانیکه وزنه های سنگین بلند می کنید، این حرکات پیشنهاد می شود.

کم غذا خوردن: بسیاری از ورزشکاران تصور می کنند که اگر با شکم خالی به تمرین مشغول شوند چربی بیشتری می سوزانند. توضیح علمی این مطلب آن است «محمدحسن صادق (صادقی)» در نششم فروردین ۱۳۱۷ در روستای حسن آباد از توابع شهرستان چناران، چشم به جهان گشود و در ۱۵ اسفند ۱۳۶۲ در عملیات خیبر به مقام رفیع شهادت نائل آمد و پیکر مظهرش در ۲۲ اسفند ۱۳۹۳ همزمان با روز شهید در شهر راز و جرجان از توابع استان خراسان شمالی به خاک سپرده شد.



پایان ۳۸ سال گمنامی و انتظار دیدار خانواده شهید صادقی با پدر بزرگوارشان در شهرستان راز و جرجان مردم شهرستان مرزی راز و جرجان به استقبال خانواده شهید محمدحسن صادق، که به تازگی هویتشان مشخص شده در شهر راز رفتند. شهید والامقام «محمدحسن صادق (صادقی)» در نششم فروردین ۱۳۱۷ در روستای حسن آباد از توابع شهرستان چناران، چشم به جهان گشود و در ۱۵ اسفند ۱۳۶۲ در عملیات خیبر به مقام رفیع شهادت نائل آمد و پیکر مظهرش در ۲۲ اسفند ۱۳۹۳ همزمان با روز شهید در شهر راز و جرجان از توابع استان خراسان شمالی به خاک سپرده شد.

