

پذیرش آگهی  
در این روزنامه

فقط بایک تماس

۰۹۳۶۴۷۲۶۶۹۶

خط اعتباری ۵۰ میلیارد ریالی به شرکت های  
دانش بنیان خراسان شمالی اختصاص یافت

ادامه صفحه ۲

باغ تراشی در استان با اجرای طرح  
تنفس جنگل های شمال

ادامه صفحه ۲



WWW.ETFAGHYEH.IR

Vol.2416 • No.2426 • November 2021

سال یازدهم - دور جدید - شماره ۲۲۶ - مسلسل ۲۴۱۶ - صفحه

۲۰۰۰ تومان

شنبه ۱۴۰۰/۰۸/۲۹

خبر

# اتفاقیه

روزنامه صبح استان خراسان شمالی

ETFAGHYEH DAILY NEWSPAPER  
ECONOMIC, POLITICAL NEWSPAPER

برگزیدگان سومین جشنواره

انتخاب کتاب سال

خراسان شمالی معرفی شدند

ادامه صفحه ۲

چالش  
ضعف تیراندازی  
خراسان شمالی

ادامه صفحه ۴

نگاه

آیا طرح واردات خودرو  
قادر به ساماندهی بازار  
است؟

ادامه صفحه ۳



رئیس اتاق اصناف بجنورد:

عمده فروشان تهران به کسبه بجنورد صورت حساب نمی دهند

صفحه ۲

پادداشت

راهکار اقتصادی  
نجات اقلیم

دکتر سیدمحمد علوی

نشست اعضای کنوانسیون تغییر اقلیم سازمان ملل متحد از ۳۱ اکتبر (۹ آبان) تا دوازدهم نوامبر (۲۱ آبان) با حضور رهبران، سیاستمداران، دانشمندان و نمایندگان اغلب کشورهای جهان از جمله کشور ما در شهر گلاسکو اسکاتلند برگزار شد.

بیست و ششمین نشست اعضای کنوانسیون تغییر اقلیم سازمان ملل متحد (COP۲۶) از ۳۱ اکتبر (۹ آبان) تا دوازدهم نوامبر (۲۱ آبان) با حضور رهبران، سیاستمداران، دانشمندان و نمایندگان اغلب کشورهای جهان از جمله کشور ما در شهر گلاسکو اسکاتلند برگزار شد. مقابله و مواجهه با تغییرات اقلیمی فرآیندی بسیار پیچیده و چندوجهی است که همه بازیگران کلیدی عرصه اقتصاد و اجتماع باید در آن مشارکت کنند. رسیدن به اهداف مدنظر برای مقابله با تغییرات اقلیمی، علاوه بر تغییر عمیق سبک زندگی، مستلزم تغییر اساسی فناوری‌ها، محصولات و خدمات بنگاه‌های اقتصادی است. بنگاه‌های اقتصادی عوامل اصلی تغییرات اقلیمی به شمار می‌روند و موانع مهم در برابر مقابله با این تغییرات هستند. فارغ از مسوولیت‌های نظام‌های حکمرانی در این زمینه، ضرورت دارد نشست و تعهد صرف دولت‌ها، به نشست و تعهد بنگاه‌های اقتصادی

ادامه صفحه ۲

رئیس سازمان صمت خبر داد:

افزایش ۵۰,۶ درصدی صادرات خراسان شمالی در ۷ ماه امسال

ادامه صفحه ۲

اخبار استان

میری بیرون لطفاً  
ماسکتو بزن...

#ما\_هم\_ماسک\_میزنیم



جمعیت هلال احمر استان یزد  
باشگاه خبرنگاران داوطلب

www.yazd.rcs.ir

۰۳۵ - ۳۸۲۱۸۴۹۹

@rcsjc\_yazd

@yazd.rcs

توصیه های مهم برای  
استفاده صحیح از ماسک

انجام بدیم

- قبل از دست زدن و پوشیدن ماسک، دستان خود را بشوئید
- از تمیز و سالم بودن ماسک اطمینان حاصل کنید
- ماسک را از جهت صحیح آن بپوشید (تیغه نگهدارنده آن بالا باشد)
- بینی، دهان و چانه را به طور کامل با ماسک بپوشانید
- هنگام در آوردن ماسک آن را از پشت سر یا گوش باز کرده و از صورت فاصله دهید
- بعد از درآوردن ماسک دستان خود را بشوئید
- ماسک را از سمت صحیح آن بپوشید (سمت رنگی آن بیرون باشد)
- تیغه نگهدارنده ماسک دقیقاً روی بینی باشد
- از دست زدن به ماسک خودداری کنید
- ماسک استفاده شده را به گونه ای بپوشید که با صورت فاصله نداشته باشد
- ماسک استفاده شده را در یک ظرف درب بسته بیاندازید
- ماسک استفاده شده را به دور از صورت و سطوح تماسی نگه دارید



# کرونا

## بایدها و نبایدها

#به\_یاری\_خدا\_کرونا\_را\_شکست\_میدهم



تعییر پیدا کند تا هم پایش و رصد موضوع به‌صورت عمومی و عملی امکان‌پذیر شود و هم میزان پای‌بندی به تعهد آنها قابل اندازه‌گیری، ارائه و گزارشگری سالانه شود. این امر به نوعی نیازمند نسخه سیاسی و نسخه اقتصادی به‌صورت توأمان است. در این زمینه موارد ذیل قابل تامل است:

۱- در همراهی با کنفرانس گلاسکو سیزده نهاد حسابداری حرفه‌ای از کشورهای صنعتی عضو فدراسیون بین‌المللی حسابداران (IFAC) و با پشتیبانی آن متعهد شدند که به نقطه تعادل انتشار گازهای گلخانه‌ای دست یابند. این مراجع مقررات‌گذار حوزه گزارشگری مالی متعهد شده‌اند که در اولین زمان ممکن به نقطه تعادل انتشار گازهای گلخانه‌ای دست یابند و طی ۱۲ ماه آینده نقشه راه رسیدن به این هدف را منتشر و سالانه گزارش کنند. همچنین این نهادها متعهد شده‌اند که برای اعضای خود آموزش، پشتیبانی و منابع لازم را فراهم کنند تا به آنها در تهیه برنامه برای دستیابی به هدف سازگاری با تغییرات اقلیمی کمک کنند. افزون بر این، این نهادها تضمین کرده‌اند که با ارائه مشاوره به دولت‌ها و کسب‌وکارها، به آنها در اتخاذ سیاست‌ها و ایجاد زیرساخت‌های لازم برای انتقال به اقتصادهایی با نقطه تعادل در انتشار گازهای گلخانه‌ای کمک کنند.
۲- هیات استانداردهای حسابداری افشای تغییرات اقلیمی (CDSB) نخستین چارچوب گزارشگری مالی تغییرات اقلیمی را منتشر کرد. بر مبنای این چارچوب، نگاهه‌های اقتصادی باید استفاده تجاری از سرمایه طبیعی را در گزارشگری مالی ارائه کنند. اطلاعات درباره سرمایه طبیعی و سرمایه مالی با این رویکرد به یک اندازه برای یافتن درکی جامع از عملکرد نگاهه‌های اقتصادی اهمیت اساسی دارد. میزان استفاده تجاری از سرمایه‌های طبیعی، سیاست‌ها، راهبردها و اهداف زیست‌محیطی، مخاطرات، فرصت‌ها و آثار تغییرات اقلیمی از محورهای اساسی ارائه و افشا در گزارشگری مالی به‌شمار می‌روند که نگاهه‌های اقتصادی باید در گزارشگری مالی سالانه از آن پیروی کنند.

۳- در اصل (۵۰) قانون اساسی کشورمان تاکید شده است که «حفاظت محیط زیست که نسل امروز و نسل‌های بعد باید در آن حیات اجتماعی رو به رشدی داشته باشند، وظیفه عمومی تلقی می‌شود. ازاین‌رو فعالیت‌های اقتصادی و غیر آن که با آلودگی محیط زیست یا تخریب غیر قابل‌ جبران آن مالمزه پیدا می‌کند، ممنوع است.» به این ترتیب، به‌درستی فعالیت‌های اقتصادی عامل تغییرات اقلیمی منع شده است.

۴- مقام معظم رهبری نیز در آبان‌ماه ۱۳۹۴ «سیاست‌های کلی محیط زیست» را به سران قوا ابلاغ کردند و در بند (۱۰) «استقرار نظام حسابرسی (حسابداری) زیست‌محیطی در کشور با لحاظ ارزش‌ها و هزینه‌های زیست‌محیطی (تخریب، آلودگی و احیا) در حساب‌های ملی» گزارشگری مالی تغییرات اقلیمی مطالبه شده است.

۵- لایحه برنامه هفتم توسعه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی جمهوری اسلامی ایران (۱۳۰۴-۱۴۰۱) باید تا پایان شهریورماه ۱۴۰۰ به مجلس شورای اسلامی ارائه می‌شد که تاکنون ارائه نشده و سیاست‌های کلی برنامه هفتم توسعه نیز منتشر نشده است. ضرورت دارد هدف‌گذاری لازم و تدوین نقشه راه معین در راستای تدوین چارچوب گزارشگری مالی زیست‌محیطی توسط نگاهه‌های اقتصادی از سوی مرجع رسمی تدوین استانداردهای گزارشگری مالی کشور و الزام نگاهه‌های اقتصادی پذیرفته‌شده یا در شرف پذیرش در بورس و اوراق بهادار تهران و شرکت فرابورس ایران و شرکت‌های دولتی و بخش عمومی در ارائه و افشای به موقع اطلاعات زیست‌محیطی به‌عنوان اشخاص مشمول صورت گیرد.

۶- همچنین ضرورت دارد دیوان محاسبات کشور ملزم به حاکمیت زیست‌محیطی وزارتخانه‌ها، موسسات و شرکت‌های دولتی شود و با ترک فعل‌های مربوط برخورد کند. سازمان حسابرسی و موسسات حسابرسی عضو جامعه حسابداران رسمی ایران نیز موظف به حاکمیت و نظارت‌نظر نسبت به فعالیت‌های زیست‌محیطی شرکت‌های مشمول شوند و موارد عدم رعایت را علاوه بر سهامداران و ذی‌نفعان فعالیت‌های نگاهه‌ها به سازمان بازرسی کل کشور گزارش کنند و سازمان مذکور از طریق مرجع قضایی با موضوع برخورد کند .

۷- مقایله با تغییرات اقلیمی به‌عنوان حقوق عامه باید در قانون و اولویت سیاستگذاری و برنامه‌های کلان ملی قرارگیرد؛ به‌طوری‌که تمام ابعاد فعالیت نگاهه‌های اقتصادی را تحت تاثیر مستقیم خود قرار دهد و به تدریج به‌صورت موثری منجر به سازگاری چارچوب فعالیت، فناوری، محصولات و خدمات نگاهه‌های اقتصادی با محیط زیست شود. بانک‌ها و موسسات اعتباری مکلف به تخفیف مشخص در سود تسهیلات مالی پرداختی به نگاهه‌های اقتصادی با فناوری، محصولات و خدمات سبز باشند. معافیت مالیاتی عام نگاهه‌های اقتصادی بخش کشاورزی ملئی و درصورت انجام فعالیت سازگار با تغییرات اقلیمی و به‌تناسب مشمول معافیت مالیاتی شوند. کاهش نرخ مالیاتی برای نگاهه‌های اقتصادی بابت چرخش به فرایندها و فناوری‌های سبز و تخفیف مالیات ارزش افزوده برای کالا و خدمات سبز و افزایش مالیات بر مصرف برای مصرف بی‌رویه و ناسازگار با تغییرات اقلیمی لحاظ شود، تخفیف عوارض شهرداری برای ساخت‌وسازهای با فناوری سبز، افزایش عوارض و حقوق گمرکی برای واردات قطعات، کالا و محصولات ناسازگار با تغییرات اقلیمی و تخفیف موثر از بابت موارد سازگار، مشقوق‌های موثرتأمین مالی سبز از طریق بازار سرمایه برای نگاهه‌های اقتصادی سازگار با تغییرات اقلیمی در نظر گرفته شود. همچنین مشقوق‌های لازم برای صندوق‌های سرمایه‌گذاری سبز برقرار شود. تخصیص یارانه‌های مستقیم و غیرمستقیم سبز و حذف یارانه‌های غیرسازگار با تغییرات اقلیمی. در نهایت باید از نتایج این نشست و وجود اجماع جهانی در این زمینه و آسیب‌پذیری بالای کشورمان از آثار سوء تغییرات اقلیمی، به‌صورت فرصت طلایی و ظرفیت بی‌نظیر برای دریافت کمک‌های مالی و فنی جهانی بشردوستانه، صرف‌نظر از تخریم‌های مالیاتنه، برای ایجاد حاکمیت سازگاری فعالیت نگاهه‌های اقتصادی با تغییرات اقلیمی بهره جست.
میان یومیان آمریکا ضرب‌المثلی در این‌باره می‌گوید: «وقتی آخرین درختانه آلوده شد و آخرین ماهی در تور افتاد و زمانی‌که آخرین درخت قطع شد، مرد سفید خواهد دانست که پول را نمی‌توان خورد.»

**رییس اتاق اصناف بجنورد:**

# عمده فروشان تهران به کسبه بجنورد صورت حساب نمی دهند

رییس اتاق اصناف بجنورد گفت: تولید کنندگان، عمده فروشان و توزیع کنندگان در استان های بزرگ از جمله تهران بابت کالاهای فروخته شده، صورت حساب (فاکتور) ارائه نمی کنند و همین امر کسبه این شهر و استان را دچار مشکل کرده است.

همای امیادوار اظهار داشت: فروشندگان در تهران برای فرار از مالیات از ارائه فاکتور خودداری می کنند که این امر در نهایت کسبه ها در شهرهای کوچک دچار مشکل می کند.

**مدیر کل زندان های خراسان شمالی:**

## زندانیان خراسان شمالی با پابند الکترونیکی پایش می شوند

مدیرکل زندان‌ها و اقدامات تأمینی و تربیتی خراسان شمالی گفت: اکنون ۹۷ زندانی آزاد شده استان با پابند الکترونیکی پایش می شوند که این خطه از استان های پیشرو در اجرای این طرح محسوب می شود.

عبدالرحیم گرچی در گفت و گو با خبرنگار ایرنا اظهار داشت: هم اینک قضات استان از اجرای طرح پابند استقبالی می کنند که این مهم بسیار کمک کننده است تا سرپرست خانوار از همسر و فرزندان دور نباشد.وی گفت: اجرای طرح پابند الکترونیکی، صرفنظر از ایجاد تغییرات در سبک، نوع و کیفیت اجرای نظارت‌های لازم بر زندانیان، مزایای فراوانی برای فرد زندانی و خانواده وی دارد. گرچی اظهار داشت: استفاده از پابند الکترونیکی تنها با هدف کاهش جمعیت کیفری نیست بلکه در برخی جرائم سبک‌تر، جدا کردن فردی که در هر دلیل خطایی از او سرزده از خانواده، آسیب‌های مختلفی برای فرد، خانواده و جامعه دارد و اگر تحت کنترل سامانه‌های الکترونیکی قرار گیرد ضمن جلوگیری ازخطای مجدد، می توانه به زندگی ادامه دهد که با اجرای این طرح زندانیان در خارج از زندان تحت نظارت سامانه‌ها قرار می گیرند.

وی با بیان اینکه طرح مزبور برای محکومان محلی و زندانیان غیرخطرناک اجرا می شود، افزود، محدوده تردد مددجویان زیر پوشش این طرح توسط دادگاه تعیین می شود و حتی این افراد در مقاطعی می توانند از مرخصی نیز برخوردار شده و محدودیت آنان برای حضور در محدوده خاص برداشته شود. وی گفت: از طرفی اعمال مراقبت‌های الکترونیکی

## خط اعتباری ۵۰ میلیارد ریالی به شرکت های دانش بنیان خراسان شمالی اختصاص یافت

در راستای عقد قراردادی میان صندوق نوآوری و شکوفایی کشور با صندوق پژوهش فناوری خراسان شمالی، خط اعتباری ۵۰ میلیارد ریالی برای شرکت های دانش بنیان استان به منظور اعطای تسهیلات به این شرکت ها اختصاص داده شد.
به گزارش اتفاقیه به نقل از عصراترک، در خراسان شمالی قراردادی در زمینه اختصاص خط اعتباری پنج میلیارد تومانی به استان به منظور اعطای تسهیلات ارزان قیمت به شرکت های دانش بنیان استان منعقد شد.

این قرارداد میان صندوق نوآوری و شکوفایی کشور با صندوق پژوهش فناوری خراسان شمالی امضا شد.

در این‌ باره، خالقی، معاون صندوق نوآوری و شکوفایی کشور درباره این قرارداد اظهار کرد: تا به کنون صندوق نوآوری و شکوفایی کشور بیش از ۴۰ میلیارد تومان تسهیلات به شرکت های دانش بنیان استان اختصاص داده است که عمده این تزریق تسهیلاتی طی سه سال گذشته انجام شده است.

## برگزیدگان سومین جشنواره انتخاب کتاب سال خراسان شمالی معرفی شدند

برگزیدگان سومین جشنواره «انتخاب کتاب سال» خراسان شمالی در بخش‌های مختلف عصر روز پنجشنبه براساس رای هیات داوران انتخاب و معرفی شدند.

در مجموع ۱۴۵ اثر به سومین جشنواره انتخاب کتاب سال ارسال شد که پس از داوری آثار از سوی خانه کتاب و ادبیات ایران اثر منتخب و ۶ اثر شایسته تقدیر انتخاب و معرفی شدند.

در بخش ادبیات و نثر معاصر کتاب«گاف» نوشته «سارا گریبانلو» از سوی انتشارات صاد به عنوان اثر برگزیده معرفی شد.

در بخش ادبیات و شعر کردی کتاب های «توانیار» سروده «علیرضا سپاهی لاین» و «ب و زمان کی دن» سروده «برات قوی اندام» از سوی انتشارات بیژن یورد به طور مشترک برگزیده شدند. بر اساس این گزارش و بر اساس رای هیات داوران در بخش ترجمه کتاب «ویژن‌لنگ» نوشته «بیژن نجدی» و ترجمه «په‌اره ضیعی» که توسط انتشارات بیژن یورد منتشر شد به عنوان اثر

رییس اتاق اصناف بجنورد تصریح کرد: نبود فاکتور سبب شده تا کسبه به دنبال فاکتورهای صوری و غیرواقعی باشند تا در بازرسی ها با چالش روبه رو شوند.

امیادوار گفت: فروشندگان در تهران، با هر قیمت که می خواهند، اجناس را عرضه و از ارائه فاکتور خودداری می کنند و کسبه شهرستان ها هم ناچار به خرید که شرایط کنونی هستند و در این زمینه در زمان بازرسی با مشکل روبه رو می شوند.

رئیس سازمان صمت خراسان شمالی گفت: طی ۷

ماه امسال ۲۵۵ هزار تن کالا به ارزش ۸۸۶ میلیون دلار کالا از خراسان شمالی صادر شد که نسبت به سال گذشته از نظر وزنی ۵۰۶٫۶ درصد از نظر ارزشی ۱۱۰ درصد افزایش یافت.

حسین حاجی بگلوگفت: محصولات پتروشیمی، موادغذایی، الکتروود جوشکاری، هیدروکسید سدیم، اسید استریک، پاکت نایلون، سطل زباله، پشم شیشه و مسایلی و مشکلات زندانیان را از عمده کالاهای صادراتی از خراسان شمالی ذکر کرد و افزود: این میزان کالا به کشورهای افغانستان، عراق، ترکمنستان، ازبکستان، آلمان، چین، ترکیه، اوکراین، پاکستان، لهستان، سوریه، روسیه، قزاقستان، گرجستان، آذربایجان، نیوزیلند، مازلی، بلژیک، اتریش، عمان، اندونزی و امارات متحده عربی صادر شده است.

وی سهم گمرک از صادرات استان را نیز در این مدت از نظر ارزشی ۲۰٫۲ میلیون دلار و از نظر وزنی ۲۹ هزار تن ذکر کرد و ادامه داد: این میزان صادرات نسبت به مدت زمان مشابه سال گذشته از نظر ارزشی ۳۵،۲درصد و از نظر وزنی ۶۶٫۱ درصد کاهش کاهش داشت.

فرمانده یگان حفاظت اداره کل منابع طبیعی خراسان شمالی گفت: با اجرای طرح تنفس جنگل های شمال و جایگزین نکردن همزمان طرح های تامین و تولید چوب مصرفی کشور، شاهد رشد باغ تراشی و حمل درختان قطع شده جوان باغی به خارج از استان هستیم. سرهنگ موسی الرضا حیاتی در گفت و گو با عصراترک اظهار کرد: در خراسان شمالی عمده اشتغال بر پایه دامپروری و کشاورزی است. سرهنگ حیاتی گفت: توسعه دامپروری روستایی و عشایری همچنین شخم شیارها به عرصه های مرتعی و جنگلی استان آسیب های جدی وارد کرده اند و متأسفانه جوامع محلی به عرصه های طبیعی فقط نگاه تولید علوفه دارند.

وی تصریح کرد: برای بهبود اقتصاد و معیشت و زندگی جوامع محلی و حمایت از افزایش درآمد آنها باید برنامه و طرح تهیه شود. این مسئول افزود: به طور قطع معیشت و اقتصاد جوامع محلی بهبود پیدا کند، عرصه های طبیعی و جنگلی نیز از تخریب و تصرف این جوامع نجات پیدا می کنند.

وی همچنین به اجرای طرح تنفس جنگل های شمال در سال ۹۶ نیز اشاره و عنوان کرد: پس از

برگزاری همایش معرفی شند.

در بخش تاریخ، جغرافیا و استان شناسی نیز کتاب «کراتی، نگین اسفراین» نوشته «محمد صادق مروی» که از سوی انتشارات باغ کاغذی اسفراین

و کتاب «آرزوی دیدار – مصاحبه دفاع مقدس» به قلم «عاطفه طالب پور» و توسط انتشارات سورمه مهر منتشر شده اند، به عنوان آثار برگزیده انتخاب شدند.

همچنین کتاب «بررسی نماد نقوش و نگاره های سفره کردی نوشته «مصومه ذوالفقاری» در بخش هنرهای تجسمی، «قوشمه ساز پرواز» در بخش موسیقی اثر «مهدی رستمی»، مجموعه شعر «دوچنار» سروده «حسن روشن» و کتاب «تالک» ترجمه شعر کرمانجی به فارسی، ترجمه «شیرکوه پهلوانی» در بخش ادبیات، کتاب «سلام آقا سید» به قلم «علیرضا محمودی مظفر» در بخش تاریخ،جغرافیا و مستند نگاری و کتاب «داماد کوچولو» در بخش کودک و نوجوان سروده «زهره داوری» به عنوان آثار شایسته تقدیر قرار

گرفتند.
رئیس هیئت بدمیتتون خراسان شمالی از کسب یک پیروزی و یک شکست در دور رفت مرحله گروهی لیگ دسته یک این رشته توسط خراسان شمالی خبر داد.
برات وتوقی در گفتگو با خبرنگار مهر اظهار کرد: تیم بدمیتتون پارس صمت خراسان شمالی در پایان دور رفت مرحله گروهی لیگ دسته ۱ مردان کشور که در ۲۷ آبان ماه به میزبانی استان مازندران برگزار شد با

شنبه ۰۸/۰۸/۱۴۰۰ سال یازدهم - دور جدید - شماره ۲۲۴ - مسلسل ۲۲۱۶



کالای صادراتی در بندر امام خمینی، اصفهان

وی با اشاره به میزان صادرات محصولات فولادی،

### افزایش ۶,۵۰ درصدی صادرات خراسان شمالی در ۷ ماه امسال



وی همچنین افزود: طی ۷ ماه امسال ۱۲٫۷ هزار تن صنعت ۷۳٫۲ هزار تن به ارزش ۱۴۶ میلیون دلار کالا صادر شده که ۱۶٫۵ درصد صادرات را به خود اختصاص داده است.

وی خاطرنشان کرد: طی مدت یاد شده در بخش صنعت ۷۳٫۲ هزار تن به ارزش ۱۴۶ میلیون دلار از کشورهای کلا صادر شده که نسبت به مدت مشابه سال گذشته از نظر ارزشی ۱۵۶٫۵ درصد و از نظر وزنی ۳۲ درصد افزایش داشته است. به گفته حاجی بگلو طی ۷ ماه امسال ۱۶ هزار تن محصولات کشاورزی به ارزش ۰٫۹ میلیون دلار صادر شده که یک درصد صادرات استان را به خود اختصاص داده است.

رئیس سازمان صمت خراسان شمالی گفت: طی ۷

### فرمانده یگان حفاظت اداره کل منابع طبیعی خراسان شمالی عنوان کرد: باغ تراشی در استان با اجرای طرح تنفس جنگل های شمال

فرمانده یگان حفاظت اداره کل منابع طبیعی خراسان شمالی گفت: باغ تراشی رخ می دهد. وی گفت: هنوز عرصه های طبیعی استان را با وجود کمبود نیرو با گشت های مستمر پایش می کنیم. فرمانده یگان حفاظت اداره کل منابع طبیعی خراسان شمالی خاطر نشان کرد: متاثر از این تصمیم آموزش های کنترلی مدار بسته و پهبادها به کمک ایگان های حفاظت ادارات کل منابع طبیعی استان ها پیابند تا بتوان عرصه های طبیعی را با استفاده از این تجهیزات پایش و رصد کرد.

وی همچنین افزود: جوامع محلی باید به تجهیزات

اطفاء حریق مجهز شوند.

سرهنگ حیاتی خواستار شد: قوه قضاییه برخورد

جندی و قه‌ری با زمین خواران عرصه های طبیعی نیز داشته باشد تا زمین خوری ها دوباره تکرار نشوند.

بین کمپ اجباری لنگر و مرکز اختیاری ترک اعتبار بهشت گمشده ارتباط برقرار کرده و متادین متجاهر بعد از انتقال به کمپ لنگر و سم زدایی ادامه روند درمان و حمایت خود را در قالب یک دوره جامع ۴ ماهه در مرکز جامع ترک و باز توانی بهشت گمشده سپری کنند. وی افزود: با این‌ طرح در کام نخست متادین متجاهر و زباله گرد‌ها توسط متولیان امر به کمپ لنگر منتقل شده و بعد از حضور اجباری در مدت زمان کوتاهی در این مرکز و سم زدایی ابتدایی، جهت گذراندن پروسه‌های مهارت آموزی، سبک زندگی سالم اجتماعی، حمایت‌های خانوادگی و مددکاری و اشتغال به کمپ اختیاری بهشت گمشده منتقل خواهند شد.حسین دوست در انتها گفت: کلیه خدماتی که در مرکز جامع ترک اعتبار یادگان قدس طی حضور چهار ماهه در اختیار متادین قرار خواهد گرفت رایگان بوده و از افراد وجهی دریافت نمی‌شود.

وی افزود: تیم بدمیتتون پارس صمت خراسان شمالی با انجام دو بازی و با کسب ۴ امتیاز فعلا در جایگاه اول گروه قرار دارد.

وتوقی بیان داشت: جایگاه نهایی تیم‌ها بعد از پایان بازی یکتان جوان و کاملاً بومی بهره می‌برد در بازی اول مقابل تیم میزبان بازی را با نتیجه ۴ به ۱ واگذار کرد ولی در بازی دوم مقابل تیم دانش بنیان دریا تهران با نتیجه ۵ به صفر نتیجه بازی را به نفع خودش به پایان رساند.

### در لیگ دسته یک بدمیتتون؛خراسان شمالی صاحب یک برد و یک باخت شد

یک برد و یک باخت به کار خود پایان داد. رئیس هیأت بدمیتتون خراسان شمالی ادامه داد: تیم بدمیتتون پارس صمت خراسان شمالی که از ترکیب بازیکنان جوان و کاملاً بومی بهره می‌برد در بازی اول مقابل تیم میزبان بازی را با نتیجه ۴ به ۱ واگذار کرد ولی در بازی دوم مقابل تیم دانش بنیان دریا تهران با نتیجه ۵ به صفر نتیجه بازی را به نفع خودش به پایان رساند.

وی در انتها گفت: مرحله برکشت این مسابقات ۲۵ و ۲۵ آذر به میزبانی بجنورد برگزار می‌شود.





درخصوص امکان پذیری صادرات قطعه و در مقابل واردات خودرو، گفت: متقدم در این صورت، صادرات به صورت قاچاق معکوس برمی گردد، زیرا افراد سودجو می توانند فقط با عوض کردن بسته بندی قطعات، آنها را با قیمت های بالاتر به عنوان جنس خارجی در بازار به فروش برسانند. به گزارش ایرنا، مطابق اطلاعات منتشره در سامانه کدال، در هفت ماهه ابتدایی امسال سایلی های ۲۱۱ دستگاه خودروی صادراتی کامل (CBU) و یک هزار و ۸۰ دستگاه اس. کی. دی

درخواستیم صادر کنیم؟ زاوه بیان داشت: به فرض ممکن بودن صادرات خودرو از سوی خودروسازان، در مقام مقایسه چند خودروی داخلی باید صادر شود تا بتوانیم یک خودروی خوب خارجی وارد کنیم؟ بنابراین به نظر می رسد کمکی برای تأمین نیاز داخل نخواهد کرد. وی تأکید کرد: در این طرح محاسبات درستی را شاهد نیستیم و شاید در نهایت تصویب آن، فقط رانتی را برای عده ای به دنبال داشته باشد. این کارشناس خودرو همچنین

خودرو به ایرنا گفت: خودروهایی تولیدی کشورمان چند بازار محدود، کمتر قابلیت صادرات دارند و آماری خودروسازان نیز حاکی است تعداد این خودروها بسیار اندک است. وی معتقد است که مجلسی ها فراموش کرده اند که اصل این قانون را برای چه وضع کرده اند، زیرا حرف اصلی این است که عرضه خودرو در کشور کم است و باید کسری آن از طریق واردات جبران شود، حال اگر عرضه کم است چرا باید صادرات شود؟ و در این زمینه، «فرید زاوه» کارشناس

خودرو به ایرنا گفت: خودروهایی تولیدی کشورمان چند بازار محدود، کمتر قابلیت صادرات دارند و آماری خودروسازان نیز حاکی است تعداد این خودروها بسیار اندک است. وی معتقد است که مجلسی ها فراموش کرده اند که اصل این قانون را برای چه وضع کرده اند، زیرا حرف اصلی این است که عرضه خودرو در کشور کم است و باید کسری آن از طریق واردات جبران شود، حال اگر عرضه کم است چرا باید صادرات شود؟ و در این زمینه، «فرید زاوه» کارشناس

# آیا طرح واردات خودرو قادر به ساماندهی بازار است؟

شرایط بفرنجی را در بازار و صنعت خودروی کشور شاهدیم و بازار از کشش لازم برای خودروهای خارجی برخوردار است، بر این اساس اتخاذ یک راهکار بینایی می تواند مفید باشد. این فعال صنعت خودرو با یادآوری اینکه عموم واردکنندگان قادر به انجام واردات خودرو با استفاده از ارزهای در اختیار خودشان و بدون ذکر منشأ ارز هستند، افزود: پیشنهاد می شود عدد مورد نظر برای واردات خودرو اعلام شود و سپس آن میزان ارز به واردات خودروهایی در محدوده قیمتی خودروسازان داخلی (بین هشت تا ۲۰ هزار دلار) اختصاص یابد. وی ادامه داد: به نظر می رسد با این شیوه بتوان بین ۵۰ تا ۷۰ هزار دستگاه خودرو وارد کرد که سبب می شود هم انحصار خودروسازان داخلی شکسته شده و هم عطش بازار برای خرید خودروهای به روز و با کیفیت خارجی کاهش یابد و بازار خودرو به یک تعادل نسبی برسد. رئیس انجمن صنایع همگن نیرو

است خودروها را با قیمت های کذایی به مشتریان می فروشند. این در حالی است که پیشتر «سید رضا فاطمی امین» وزیر صنعت، معدن و تجارت اعلام کرد: با توجه به برنامه ریزی ها برای تولیدات داخلی صنعت خودروسازی، دولت در حال حاضر برنامه ای برای واردات خودرو ندارد و با توجه به محدودیت های ارزی، دست کم تا پایان سال با واردات خودرو مخالف هستیم. با این حال، «محسن صالحی نیا» رئیس هیات عامل ایدرو گفت: این وزارتخانه در موضوع واردات خودرو منتظر جمع بندی نهایی مجلس شورای اسلامی و شورای نگهبان و نظرات جامع نظام خواهد بود. واردات خودروهای ۸ تا ۲۰ هزار دلاری برای تنظیم بازار در این زمینه، «حسین مقیسه» کارشناس صنعت خودرو بیان داشت: نگرانی فعلی تصمیم گیران اقتصادی، افزایش نرخ ارز با آزادسازی واردات خودرو است. وی گفت: این در حالی است که اکنون

نمایندگان مجلس در هفته های گذشته، طرح اعاده شده ساماندهی واردات خودرو از شورای نگهبان را اصلاح کردند، با این وجود هنوز ابهاماتی درباره موثر بودن اجرای این طرح در کنترل بازار و قیمت ها وجود دارد. طرح ساماندهی واردات خودرو از مدتی پیش در رفت و آمد بین مجلس و شورای نگهبان است. در هفته ای که گذشت نیز نمایندگان مجلس شورای اسلامی در جلسه علنی، طرح اعاده شده از شورای نگهبان را اصلاح کردند. نمایندگان خانه ملت با اصلاح طرح ساماندهی واردات خودرو به هر شخص حقیقی و حقوقی اجازه دادند به ازای صادرات خودرو یا قطعات یا سایر کالاها و خدمات مرتبط با انواع صنایع نیرو محرکه، نسبت به واردات خودرو برای تنظیم بازار اقدام کنند. موافقان این طرح عنوان می کنند که اجرای شدن آن می تواند منجر به یک تحول و تکلیف اساسی در بازار خودرو شود و در عین حال به ضرر دلان و سودجویانی است که محاسبات حاکی

## توانیر به شرکت های دانش بنیان حوزه مدیریت مصرف برق تسهیلات می دهد

کرده است. این گزارش می افزاید: این شرکت ها می توانند برای اخذ تسهیلات، طرح ها و پروژه های خود را از طریق لینک های اعلام شده در آدرس <https://www.nri.ac.ir/Technology/RTF> به دبیرخانه ارائه کنند. شرکت های علاقمند تا هفتم آذر ماه فرصت دارند نخستین سری طرح ها و پروژه های خود را برای اخذ تسهیلات از منابع شرکت توانیر در سامانه مذکور بارگذاری کنند.

دانش بنیان صنعت برق و شرکت های فعال در حوزه اصلاح الگوی مصرف انرژی کند. با توجه به این تکلیف قانونی، دبیرخانه کارگروه راهبری مصارف بند «ز» تبصره ۱۵ قانون بودجه سال ۱۴۰۰ که با دستور مدیرعامل شرکت توانیر در پژوهشگاه نیرو آغاز به کار کرده، از شرکت های فعال در زمینه بهینه سازی و مدیریت مصرف انرژی الکتریکی و شرکت های دانش بنیان در همه زمینه های مرتبط با صنعت برق دعوت به همکاری و برای حمایت از آنها اعلام آمادگی

شرکت مدیریت تولید، انتقال و توزیع نیروی برق ایران (توانیر) با دعوت از همه شرکت های دانش بنیان فعال در زمینه بهینه سازی و مدیریت مصرف انرژی برای ارائه طرح های خطرپذیر، نسبت به حمایت از آنها اعلام آمادگی کرد. به گزارش اتفاقیه به نقل از وزارت نیرو، بر اساس بند «ز» تبصره ۱۵ قانون بودجه سال ۱۴۰۰، وزارت نیرو مکلف است بخشی از منابع حاصل از افزایش بهای برق برخی از صنایع بزرگ را تا سقف ۱۳ هزار میلیارد ریال صرف اعطای تسهیلات خطرپذیر به شرکت های

## ایجاد تعادل در قیمت کالاهای اساسی با حذف ارز ۴۲۰۰ تومانی



این لایحه با توجه به افزایش قیمت کالاهای اساسی به دلیل رشد بهای جهانی و تغییرات اقلیمی و با هدف تأمین کافی کالاهای اساسی، نهادهای دامی، دارو و تجهیزات پزشکی و حمایت از معیشت اقشار آسیب پذیر به کمک پرداخت یارانه، تهیه شده است. در این لایحه آمده است که سقف اعتبار واردات کالاهای اساسی، دارو و تجهیزات پزشکی که در بودجه هشت میلیارد دلار تعیین شده است را به مبلغ ۱۲ میلیارد و ۶۰۰ میلیون دلار افزایش دهد. در این ماده توضیح داده شده هدف از این افزایش، جبران آثار منفی ناشی از افزایش قیمت جهانی نهادهای دامی و کشاورزی وارداتی و بروز خشکسالی امسال و اطمینان از تأمین کافی کالاهای اساسی و نهادهای دامی، دارو و تجهیزات پزشکی است. همچنین در ماده دیگر لایحه مذکور به دولت اجازه داده شده در صورت تغییر نرخ ارز نهادهای دامی و کالاهای اساسی از محل درآمدهای حاصل از تغییر نرخ کالاهایی که با ارز ترجیحی تأمین می شود، ۲۷۰ هزار ریال به حساب سازمان هدفمندی یارانه ها و ارز شود تا صرف پرداخت یارانه به افراد مشمول شود و چنانچه کافی نبود مابه التفاوت را تا سقف ۷۲۰ هزار

نایب رئیس کمیسیون صادرات غیرنفتی اتاق بازرگانی ایران گفت: حذف ارز ۴۲۰۰ تومانی با ایجاد رقابت در عرضه کالا، موجب تعادل در بازار می شود. «مصطفی موسوی» روز جمعه در گفت و گو با خبرنگار اقتصادی ایرنا اظهار داشت: بخش خصوصی موافق حذف ارز ۴۲۰۰ تومانی است زیرا تک نرخی شدن ارز، تسهیل تجارت را به دنبال دارد. موسوی با تأکید بر اینکه تک نرخی شدن ارز اجازه تعیین قیمت کالاها را به بازار واگذار می کند، تصریح کرد: این روند می تواند با از میان برداشتن رانت و فساد، عرضه و تقاضا را در بازار به تعادل برساند. وی با اشاره به اینکه عرضه ارز ۴۲۰۰ تومانی در بازار کالاها ایجاد نکرده و موجب کاهش تورم نشده است، ادامه داد: با وجود این نرخ باز هم محصولات نهایی با قیمت بازار به دست مصرف کننده می رسد. نایب رئیس کمیسیون صادرات غیرنفتی اتاق بازرگانی با بیان اینکه حذف ارز ۴۲۰۰ تومانی موجب افزایش قیمت کالاها نخواهد شد، خاطر نشان کرد: البته تک نرخی کردن ارز، نیازمند اصلاح قانون واردات و صادرات نیز است تا چرخه عرضه و تقاضا به ایجاد تعادل در قیمت کالاها کمک کند و کمبودی در مایحتاج کشور به وجود نیاید. وی با بیان اینکه بخش خصوصی می تواند نیاز بازار را با واردات به موقع تأمین کند، اظهار داشت: حذف ارز ۴۲۰۰ تومانی به ایجاد تسهیل در روند صادرات و واردات برای بخش غیر دولتی نیاز دارد تا براساس نیازسنجی بازار اقدام به واردات کنند. موسوی تصریح کرد: با فراهم شدن امکان واردات کالاها از سوی بخش خصوصی و ایجاد تعادل در عرضه و تقاضا، رقابت در بازار به وجود می آید که به سرعت می تواند قیمت کالاهای اساسی را نزولی کرده و تورم را کاهش دهد.

به گزارش اتفاقیه به نقل از ایرنا، لایحه «تأمین مطمئن کالاهای اساسی، نهادهای دامی، دارو و تجهیزات پزشکی و سیاست های جبرانی برای حمایت از معیشت اقشار آسیب پذیر» با قید دو فوریت تقدیم مجلس شد که البته مجلس با فوریت آن موافقت نکرد.

در ۶ ماه نخست ۱۴۰۰ رقم خورد؛

## افزایش بیش از ۶۲ درصدی درآمدهای مالیاتی

آخرین گزارش های منتشر شده نشان می دهد که درآمدهای مالیاتی دولت در ۶ ماه نخست سال ۱۴۰۰ نسبت به مدت مشابه سال قبل با افزایش ۶۲.۵ درصدی همراه شده است. به گزارش اتفاقیه به نقل از ایرنا، یکی از مهمترین اهداف کلان اقتصادی کشور در چند سال اخیر کاهش وابستگی بودجه به درآمدهای نفتی و افزایش درآمدهای مالیاتی بوده است. همیشه تأکید بر این بوده است که بودجه کشور با برنامه های توسعه نباید بر مبنای درآمد حاصل از خام فروشی نفت تهیه و تنظیم شوند. می توان گفت به طور تقریبی همه برنامه های توسعه و همچنین بودجه های سالانه که بر مبنای این برنامه ها تهیه، تنظیم و عملیاتی شده اند به نوعی وابسته به درآمدهای نفت بوده اند. اگرچه ساماندهی نظام مالیاتی دغدغه دولت مردان بوده و در برنامه های مختلف توسعه بر آن تأکید شده است، اما تاکنون درآمدهای مالیاتی به شیوه های مختلف مورد غفلت واقع شده است. به خاطر وجود درآمدهای نفتی، دولت های مختلف هرگز در مورد

ضرورت اصلاح نظام مالیاتی کشور احساس نیاز نکرده و اقدامی جدی انجام نداده اند. با این حال در این سال ها، هم موضوع تحریم ها و هم نوسان قیمت نفت در بازارهای جهانی دولت مردان را بر آن داشت تا سر و سامانی به نظام مالیاتی کشور بدهند. رشد تکنولوژی و گسترش سریع دنیای کامپیوتری و اینترنت این امکان را فراهم کرده است که با آماده سازی زیرساخت های نرم افزاری و سخت افزاری نظام مالیاتی کشور در مسیر شفافیت، کارایی و عدالت حرکت کند. هوشمندسازی اقتصاد به طور کلی و هوشمندسازی نظام مالیاتی کشور به طور خاص در دستور کار قرار گرفته و اقدامات خوبی در این راستا انجام گرفته است. هر چند هنوز همه برنامه های مرتبط با اصلاح نظام مالیاتی به مرحله اجرا در نیامده، اما آمارهای منتشر شده نشان می دهند که روند درآمدهای مالیاتی در یک سال گذشته افزایشی بوده است. هر چند بخشی از این افزایش به خاطر حمایت های مالیاتی دولت در جریان همه گیری کرونا بوده است اما اقداماتی نظیر هوشمندسازی و جلوگیری از فرار

مالیاتی نیز در این مورد بی تأثیر نبوده است. بر اساس گزارشی که از سوی اتاق بازرگانی تهران منتشر شده، درآمدهای مالیاتی طی نیمه نخست ۱۴۰۰ با افزایش ۶۲.۵ درصدی نسبت به نیمه نخست ۱۳۹۹، به حدود ۱۳۹ هزار میلیارد تومان رسیده است. طبق گزارش منتشر شده دو بخش مهم درآمدهای مالیاتی؛ مالیات های مستقیم و مالیات کالاها و خدمات است که این دو جزء هم در نیمه نخست ۱۴۰۰ در مقایسه با مدت مشابه در سال قبل به ترتیب با افزایش ۵۸ و ۷۰ درصدی همراه بوده اند. همچنین، طی بازه زمانی مورد بررسی یعنی از فصل چهارم ۱۳۹۷ الی فصل دوم ۱۴۰۰، روند عمومی فصلی درآمدهای مالیاتی افزایشی است. باستانای تابستان سال ۱۳۹۹ که به دلیل رکود فعالیت های اقتصادی ناشی از همه گیری کرونا، افت فصلی درآمدهای مالیاتی اتفاق افتاد، در تابستان ۱۴۰۰ برای دومین فصل پیاپی درآمدهای مالیاتی افزایش یافت و به ۸۰ هزار میلیارد تومان رسید که این رقم نسبت به فصل قبل با افزایش حدود ۳۶ درصدی و نسبت به فصل مشابه سال قبل بیش از دو برابر شده است.

# اتفاقیه

روزنامه صبح استان خراسان شمالی  
ETFAGHYEH DAILY NEWSPAPER  
ECONOMIC POLITICAL NEWSPAPER

### هم استانی های عزیز:

ده سال پیش روزنامه مردمی اتفاقیه به لطف همراهی شما متولد گشت، روزنامه ای که هر روز صبح به نگاه پرمهر شما جان می گرفت و زبان گویای شما خوبان بود. حالا بر آئیم همان رسالت و ماموریت را در فضایی دیگر نیز تجربه کنیم.

● اتفاقیه در فضای مجازی و اینستاگرامی اتفاقیه از آن شماست

● روزنامه ای مکتوب، چه رسانه ای مجازی مهم حرف شماست

● ما را در فضای مجازی اینستاگرام، تلگرام و واتساپ با هشتک و اکانت زیر همراهی کنید

[www.etezaghyeh.ir](http://www.etezaghyeh.ir)

#etezaghyeh - @etezaghyeh

<http://instagram.com/etezaghyeh>





## چالش ضعف تیراندازی خراسان شمالی



که اگر از استان های صاحب نام پیشی نگرفته باشند بی شک عقب تر نیستند اما در خراسان شمالی دیگر آنچنان رد پای از افراد علاقه مند به این ورزش حتی در مسابقات آزاد هم دیده نمی شود. پیگیری در ساخت سالن های تیراندازی با کیفیت و مدرن، بهره بردن از بازیکان سطح بالا و مربیان شناخته شده از عوامل اصلی قدرتمند شدن این استان ها است. در صورتی که در خراسان شمالی هر ورزشکاری علاقه مند به فعالیت بود در سالهای پیش با عدم تمایل اعضای اصلی هیات مبنی بر تیم داری حرفه ای مواجه می شدند.

از سوی دیگر بیش از یک سال از وعده رئیس فدراسیون مبنی بر میزبانی خراسان شمالی در رقابت های تیر اندازی اهداف پروازی می گذرد و علاقه مندان این رشته برایشان جای سوال شده که هیات چقدر در این راه قدم گذاشته تا حداقل یک میزبانی مسابقات آزاد را عهده دار شود.

همچنین باید دید استان های همچون ایلام چطور قدم در این راه گذاشته اند که فروغی هایی را پرورش می دهند که مستعد هستند و در پارکینگ های محل کار خود از ورزشکاران این رشته در کشور روبرو خواهیم شد!

### مهندس کایانفر

مدیر روابط عمومی هیات کاراته خراسان شمالی و دارنده مدرک درجه ۳ مربیگری کاراته

خامم ها، آیا می دانید که آموزش تناسب وزن چه کاری می تواند برایتان انجام دهد؟ با استفاده از این روش می توانید وزن خود را در حد تعادل نگه دارید و همچنین حالات مناسبی را در قسمتهای مختلف بدن خود به وجود آورید. عضلات بدن سفت و محکم شده و از حالت شل بودن در می آیند. این کار به شما نیرو، سلامتی و بدنی زیبا می بخشد. همچنین امکان آسبیهایی بدنی در زندگی روزمره و یا در حین انجام ورزشهای مختلف در حد بسیار زیادی کاهش می یابد. خواب شما تنظیم می شود، بهتر می توانید کار کنید، استقامت بدنی را افزایش داده و خیلی بیشتر می توانید از زندگی روزانه خود لذت ببرید. در کل بر روی وجوه زندگی شما تاثیرات شگرفی دارد. مراحل این دسته از تمرینات برای خانم ها نباید خیلی متفاوت با آقایان باشد.

عضلات خانم ها همانند آقایان است و جای قرار گرفتن آنها نیز در یک مکان میباشد. تنها تفاوتی که میان خانم ها و آقایان وجود دارد، هورمون هایشان است. هورمون تستسترون که در ساخت ماهیچه ها دخالت دارد در مردها خیلی بیشتر از خانمها ترشح می شود؛ این امر در حالی است که بدن خانمها سرشار از استروژن است که باعث ایجاد چربی و در نهایت چاقی در آنها می شود.

البته منظور من این نیست که چون شما خانم هستید و هورمون استروژن در بدن شما به شدت ترشح می شود بنابراین محکوم به چاقی هستید. بلکه باید از چیزی که در بدن شما وجود دارد بهترین استفاده را انجام داده و از آن بهره ببریم. اگر تمرینات تناسب اندام را انجام دهیم به راحتی میتوانیم چربی های اضافه بدن خود را از بین ببریم. هر چقدر چربیها کمتر شوند، متابولیسم (سوخت و ساز) بدن بهبود پیدا می کند. و در نتیجه

خیلی راحت تر می توانید کالری بسوزانید. به نظر جالب است، نه؟ به خواندن ادامه دهید... یک بیانی های که شاید به گوش اغلب شما رسیده باشد این است وزن ماهیچه از چربی خیلی بیشتر است. میتوان اینطور توضیح داد که یک کیلو چربی با یک کیلو ماهیچه برابر است اما تنها تفاوتی که وجود دارد این است که حجم یک کیلو چربی از یک کیلو ماهیچه خیلی بیشتر است و چربی نسبت به ماهیچه فضای بیشتری را اشغال میکند. داشتن بدن عضلانی برای شما این امکان را فراهم می آورد که خیلی راحت تر و بدون اینکه اضافه وزن پیدا کنید غذا بخورید چرا که ماهیچه تنها عضو همیشه فعال بدن می باشد. زمانی که بدن شما عضلات ورزشی داشته باشند در هر ساعت ۵۰ تا ۷۵ کالری بیشتر می سوزانید. تصور غلطی که من از

زبان بسیاری از خانم ها می شنویم این است که ورزش نمی کنند تنها به این خاطر است که اگر آن را متوقف کنند خیلی بیشتر از گذشته اضافه وزن پیدا می کنند، خوب، بیاید این اظهار نظر را تجزیه تحلیل کنیم. همه خود را تحت آموزش های تناسب اندام قرار می دهند تا بتوانند چربی های بدنشان را به عضله تبدیل کنند. آنقدر که چربی به آسانی از بین میرود و به جای آن ماهیچه ایجاد میشود، هیچگاه ماهیچه نمیتواند به چربی تغییر شکل پیدا کند. ماهیچه که از نظر متابولیکی یک عضو فعال است و چربی که از نظر متابولیکی غیر فعال میباشد دو بافت متفاوت هستند که وظایف مختلفی را به عهده دارند. درست مثل قلب و کلیه که دو عضو مختلف بوده و عملکرد متفاوتی دارند. حالا سؤالی که من از شما دارم این است که آیا قلب شما می تواند تبدیل به کلیه شود و یا بالعکس؟ اگر جمله بالا درست باشد پس تمام آدمهای چاق استعداد بالقوه ای برای رشد ماهیچه در بدن خود داشتند. برای توضیح تصور غلط مذکور میتوان گفت که برخی از بدن سازهای حرفه ای برای اینکه خود را برای مسابقات آماده کرده و بدن خود را به حالت مطلوب در آورند و



مجبور هستند که به طور فصلی برای اضافه وزن رژیم های سختی بگیرند و به همین دلیل ممکن است زمانی که سن آنها افزایش پیدا کرد کمی چاق شوند. اما خودتان ببینید که این مطلب با افراد چه مقدار تفاوت دارد؟ اضافه وزن یک دلیل بیولوژیک دارد، زمانی که سن ما افزایش پیدا می کند متابولیسم بدن روند آرامی را میگیرد و بدن به کالری کمتری نیاز پیدا می کند. نقطه حائز اهمیت این است که بیشتر افراد از جمله بدن سازها زمانی که پا به سن می گذارند میزان کالری مصرفی بدنشان را کم نمی کنند که این عامل به توبه خود باعث بروز چاقی میشود. دلیل دیگر این است که بدن سازها در طول تمرینات سخت خود نیاز به غذای بسیار زیادی دارند به همین دلیل اشتها آنها به شدت افزایش پیدا می کند. اگر پس از اینکه میزان تمرینات کم شد و یا به طور کلی دو عضو مختلف بوده و عملکرد متفاوتی دارند. حالا سؤالی که من از شما دارم این است که آیا قلب شما می تواند تبدیل به کلیه شود و یا بالعکس؟ اگر جمله بالا درست باشد پس تمام آدمهای چاق استعداد بالقوه ای برای رشد ماهیچه در بدن خود داشتند. برای توضیح تصور غلط مذکور میتوان گفت که برخی از بدن سازهای حرفه ای برای اینکه خود را برای مسابقات آماده کرده و بدن خود را به حالت مطلوب در آورند و

## برگزاری نمایشگاه کتاب در مدارس مرزی جرجلان

نمایشگاه کتاب توسط تشکل محلی گفتگوی مهریاری در مدارس منطقه و مرزی جرجلان به مناسبت هفته کتاب و کتابخوانی برگزار شد. از زمان آغاز هفته کتاب و کتابخوانی تشکل گفتگوی مهریاری که از سال ۹۶ فعالیت خود را در جرجلان در حوزه کتاب با نام کتابخانه خانگی روستایی جرجلان شروع کرده و سپس بانام تشکل گفتگوی مهریاری مجوز از دولت گرفته همزمان با آغاز این هفته امسال اقدام به برگزاری نمایشگاه کتاب در مدارس روستای گرگز از جمله در مدرسه ابتدایی شهریار و سپس در دبیرستان شبانه روزی دخترانه حضرت فاطمه ص اقدام کردند که با استقبال خوب دانش آموزان مواجه شد.

