



امام جمعه بجنورد:

ایجاد صنایع
پایین دستی در
خراسان شمالی
ضروری است

یکشنبه ۱۴۰۱/۰۱/۲۸

سال یازدهم - دور جدید

شماره ۲۵۳۶ - مسلسل ۲۵۲۶

۴ صفحه

April ۲۰۲۲

Vol.2526 - No.2526

قیمت ۳۰۰۰ تومان

WWW.ETEFAGHYEH.IR

رتبه آخر کشور برای استان

وضعیت نابسامان راه‌ها در خراسان شمالی



از طبل زنی در پشت بام «حمام سراب» تا نشستن بر «چشمه چرمغان» و نماز «تراویح کرمان»

آداب «رمضان» در گنجینه فرهنگ‌ها

اخبار

برگزاری راهپیمایی روز قدس در خراسان شمالی منعی ندارد

سرپرست دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی:

هیچ بیمار کرونایی در خراسان شمالی جان خود را از دست نداد

ورزش

دو قهرمان بلیارد خراسان شمالی مشخص شدند

اقتصاد

جلسه هماهنگی گذر از پیک ۱۴۰۱ با حضور نمایندگان برخی دستگاه‌های اجرایی استان برگزار شد

می‌کنند نباید خود را به عنوان شرکت‌های دانش‌بنیان جا بزنند، گفت: ما بعضی از بخش‌هایی در جامعه شاهد رفتارهای متقلبه‌ای هستیم که بعضی از افراد خود را در هر شرایط و وضعیتی خود را متناسب با آن شرایط جا می‌زنند. افزود: این رفتارهای متقلبه متأسفانه در حوزه تولید هم وجود دارد و بعضی‌ها که تعداد آنها هم اندک است، سعی دارند با این رفتارها نهایت سوء استفاده‌ها را ببرند. عضو هیات رئیسه مجلس اظهار داشت: نباید اجازه دهیم کسانی که مونتاژکار هستند و یا با تکنولوژی بسیار قدیمی و کهنه کار می‌کنند در سال تولید دانش‌بنیان که حمایت از شرکت‌های دانش‌بنیان در اولویت قرار گرفته خود را به عنوان شرکت دانش‌بنیان جا بزنند و بخواهند سوء استفاده‌هایی را داشته باشند.

باجز: جز رهبری کسی را نمی‌شناسیم که به فکر ۳۰ سال آینده باشد
دبیر کل جامعه اسلامی مهندسی گفت: غیر از شخص رهبر انقلاب فردی را پیدا نکردم که به فکر ۲۰ سال یا ۴۰ سال آینده جمهوری اسلامی باشد و دیگری که خیلی به فکر آینده نظام هستند نهایتاً به هشت سال بعدی یا امشب خود فکر می‌کنند.

توصیه‌های یک اصلاح‌طلب به اصلاح‌طلبان
یک فعال سیاسی اصلاح طلب گفت: جامعه به این نتیجه رسیده است که احزاب آنگونه که باید در زندگی آنها تأثیری ندارند، بنابراین شور و شوقی به فعالیت حزبی ندارند. جلال جلالی زاده در گفت و گو با ایسنا، با بیان اینکه بازنگری کارنامه عملکرد گذشته اصلاحات باید در اولویت این جریان قرار بگیرد، اظهار کرد: تا این بازنگری انجام نشده و اصلاحات نقاط ضعف و قوت خود را شناسایی نکنند، در آینده موفقیتی نخواهد داشت. وی ادامه داد: اصلاح طلبان باید بررسی کنند که در چه مقطعی موفق و در چه مقطعی ناموفق بوده و دلایل موفقیت و شکست‌های خود را شناسایی کنند. از سویی باید تحلیل کنند که چرا مردم نسبت به اصلاحات سرخورده و ناامید شده‌اند و راهکاری‌هایی برای حل مشکلات کشور و جذب مردم ارائه کنند. اولویت دیگر اصلاحات این است که همه تشکل‌های این جریان در یک حزب سراسری متمرکز شوند.

کنند، این اتفاق خوبی است.
ادعای یک نماینده: مجوز مذاکره مستقیم ایران و آمریکا صادر شده بود اما عده‌ای در داخل جلوی آن را گرفتند

غلامرضا نوری نماینده بستان‌آبادنماینده بستان‌آباد در مجلس می‌گوید: برخی فشارهای داخلی مانع مذاکره ایران و آمریکا شد. حتی تویجا مجوزهای این کار صادر شده بود، ولی تعداد معدودی که صدایشان بلند است، جلوی کار را گرفتند و اکنون شاهد توقف مذاکرات به لحاظ نتیجه هستیم که این اتفاق به واسطه جریان‌های خاصی است که تعدادشان معدود، اما صدایشان بلند است.

واکنش مشاور روحانی به اظهارات رئیسی: ایران را تحقیر می‌کنید!
ابوطالبی، سخنان رئیسی که «اقدام و عمل» را مهم تر از «برنامه» دانسته، نسبت به پیامدهای منفی چنین رویکردی برای کشور هشدار داد. حمید ابوطالبی معاون سیاسی دفتر رئیس‌جمهور سابق نوشت: زمانی که اقدام و عمل، مهم تر از برنامه باشد کشور به ناکجا آباد می‌رود؛ دلیل اصلی نیامدن توریست به ایران، تحریم‌های ویژه ترامپ و تیمات تحریمی پس از سفر به ایران است، نه صدور رایگان ویزا بدون مذاکره مستقیم و برجام، و بدون اقدام کارشناسانه و منطبق با برنامه، ایران را تحقیر می‌کنید!

مصباحی مقدم: عملکرد مجلس خیلی ممتاز نیست اما نمره قابل قبول می‌گیرد
عضو مجمع تشخیص مصلحت نظام با اشاره به عملکرد مجلس گفت: عملکرد مجلس نمره قابل قبول می‌گیرد، خیلی ممتاز نیست ولی به گونه‌ای هم نیست که آدم بخواهد بگوید عملکرد مجلس زیر سوال است، گام‌های خوبی برداشته‌اند.

حاجی دلگانی: اجازه ندهیم مونتاژ کارها خود را به اسم دانش‌بنیان جا زنند
عضو هیات رئیسه مجلس گفت: بعضی از افراد در حوزه تولید با رفتارهای متقلبه‌ای سعی دارند خود را شرکت‌های دانش‌بنیان جا بزنند که باید جلوی این کار گرفته شود. حسینعلی حاجی دلگانی نماینده مردم شاهین شهر در مجلس شورای اسلامی در گفت‌وگو با فارس، با بیان اینکه شرکت‌هایی که با تکنولوژی ۴۰ سال پیش کار

خوشونت سیستماتیک و گسترده در میان یک کارزار هماهنگ برای محدود کردن مشارکت آنها در زندگی اجتماعی و سیاسی هدف قرار گرفته‌اند. زنان افغان باید از حقوق سیاسی و اجتماعی خود مانند حق تحصیل، کار و مشارکت سیاسی برخوردار شوند.

امام جمعه قم: کار ما در دانشگاه این است که دانشجویان را به صراط مستقیم هدایت کنیم

حجت الاسلام والمسلمین سعیدی با بیان اینکه راه مستقیم راه اهل بیت(ع) و پیامبر(ص) به ما نشان می‌دهند، گفت: در روایتی از پیامبر(ص) آمده است که ای مردم من راه مستقیم هستم که خداوند شما را به پیروی از آن امر کرده است؛ بنابراین، ما باید خط مستقیم اهل بیت(ع) را بگیریم و کارهایمان را روی این خط مستقیم کنیم. سعیدی با اشاره به اینکه دانشجویان اختیار دارند و اجباری در پذیرش دین وجود ندارد، گفت: برخی افراد شیوه امر به معروف را یاد نگرفتند و کار ما در دانشگاه این است که دانشجویان را به صراط مستقیم هدایت کنیم و بدانیم که خدا به بشر اختیار داده است اما افرادی را که کجروی می‌کنند را ماخذه می‌کنند. وی با بیان اینکه در موضع‌گیری‌های سیاسی و انقلابی باید با دانشجویان برخورد منطقی داشته باشیم، افزود: قشر دانشجویی باید به روشنگری بیشتر در و اینچور نیست که انتظار داشته باشیم تبعاً همه چیز را بپذیرد ولی وقتی به اقتضای بردت تبدیل این قشر قوی تر خواهد بود.

استغای مدیر و ناظم مدرسه متخلف در ترائیدن موی سر دانش آموزان در حیاط مدرسه

سختگوی دولت گفت: متخلفی که کرامت دانش آموزان را حفظ نکرده بود به هیأت رسیدگی به تخلفات اداری معرفی شد، مدیر و معاون مدرسه نیز استعفا دادند. «متخلفی که کرامت دانش آموزان را حفظ نکرده بود به هیأت رسیدگی به تخلفات اداری معرفی شد، مدیر و معاون مدرسه نیز استعفا دادند. سرتراهای شخمی و خارج از ضابطه قابل انتساب به جامعه علوم فرهنگیان نیست.»

امام جمعه شیراز: دو امام و دو حجت در یک زمان جمع نمی‌شوند در زمان غیبت حجت بر ما امام خاتمه‌ای است

آیت‌الله لطف‌الله دزکام ظهر امروز در خطبه‌های نماز جمعه با اشاره به مراقبت‌های فردی و اجتماعی اظهار داشت: مراقبت اجتماعی از ویژگی‌های ارزشمند اسلام است اما پیش از این تأکید و توجه به مراقبت فردی شده است. وی در خطبه‌های دوم با اشاره به مناسبت‌های پیش رو گفت: نخستین مناسبت میلاد امام حسن مجتبی(ع) است که جشن میلاد باید خیلی باشکوه برگزار شود چون حرم ایشان را خراب کردند و این امام بزرگوار غریب است. امام جمعه شیراز با بیان اینکه شیعه باید با برپایی جشن باشکوه نشان دهند که این امام در دل‌ها زنده هستند، گفت: نکته دیگر مقام شامخ امام حسن(ع) است که برای همه ما درس آموز است. آیت‌الله دزکام با بیان اینکه امام حسین(ع) ۲۰ سال از امام حسن(ع) که امام زمان بود اطاعت کرد و این یعنی ولایت‌پذیری افزود: همه باید ولایت را اطاعت کنند ولو امام معصوم باشند، حرف ولی امر را ضایع نباید کنیم. وی با تأکید بر اینکه دو امام و دو حجت در یک زمان جمع نمی‌شوند، بیان کرد: در زمان غیبت حجت بر ما امام خاتمه‌ای است، تفرقه افکنند در زمینه ولایت معنا ندارد.

نماینده مجلس: انگیزه‌ای برای ایجاد تغییر در کابینه از سوی دولت نمی‌بینم
نماینده مردم بناب در مجلس، گفت: باید ببینیم که دولت گزینه دیگری برای جایگزینی وزرا دارد؟ من انگیزه‌ای در دولت نمی‌بینم که این اتفاق از سوی دولت رقم بخورد، اگر قرار است این موضوع از جایی آغاز شود این مجلس است که ترمیم در دولت را آغاز خواهد کرد. محمد باقری بناب نماینده مردم بناب در مجلس شورای اسلامی در گفت‌وگو با ایسنا، درخصوص مطرح شدن موارد متعددی از استیضاح‌ها در مجلس، گفت: به نظر من با گذشت ۶-۷ ماه از آغاز دولت برای ترمیم کابینه زود است، اما اگر این موارد سوال و استیضاح به منظور یک تذکر برای دولت و وزرا باشد تا فعال نشوند؛ یعنی مجلس نباید به تعدادی از وزرا که مورد نظر نمایندگان است، تذکر بدهد و در این فاصله زمانی بین اعلام استیضاح تا انجام آن وجود دارد این شاید باعث شود که این‌ها خودشان را پیدا کرده و مسیر عملکردشان را اصلاح

اطلاعیه سازمان زندان‌ها در خصوص فوت زندانی مهدی صالحی

در پی فوت زندانی مهدی صالحی و قضاسازی رسانه‌های معاند اطلاعیه‌ای از سوی روابط عمومی سازمان زندانها و اقدامات تأمینی و تربیتی کشور به شرح زیر صادر شد. طبق بررسی‌های به عمل آمده در خصوص فوت زندانی مهدی صالحی که به اتهام محاربه از طریق بکارگیری سلاح گرم به منظور ایجاد رعب و وحشت در ملاء عام و اقدام به تیراندازی و افساد فی الارض در تاریخ ۱۳۹۸/۱۲/۸ به زندان مرکزی اصفهان معرفی و حکم اعدام وی در سال ۱۳۹۹ از طرف شعبه یکم اجرائی احکام خمینی شهر صادر شده بود در تاریخ ۱۳۹۸/۱۰/۲۱ با اظهار تالم و بیجالی و سرگیجه به بهداری مرکزی زندان مراجعه کرده و مورد ویزیت پزشک مستقر در زندان قرار می‌گیرد که پس از آن و بنا به تشخیص پزشک به بیمارستان سطح شهر اعزام گردیده است. نامبرده در همان روز در بخش مراقبت‌های ویژه بستری علت تامه فوت در دست بررسی است و بعد از دریافت نظریه پزشکی قانونی نتیجه اعلام خواهد شد. /ایسنا

جباری امام جمعه بهشتی: مخالفان پرتوشیمی میانکاله خان و مخالف رهبری هستند

پرتوشیمی یک صنعت سبز است و آلودگی ندارد. کور خواهد داد، ما پای این مجتمع پرتوشیمی ایستاده‌ایم و از هیچ چیزی نمی‌هراسیم ولو تظاهرات کنیم و به تهران برویم. پرتوشیمی حق مسلم ماست.

انتقاد خلیط جمعه همدان از سوزن شدن جمله «به شما ناهار داده‌اند؟» رئیسی

حجت‌الاسلام شعبانی موقتاً رئیس‌جمهور یک حرف ساده و برادرانه خطاب به شخصی بیان کرد و این موضوع هزاران بار رسانه‌ای شد اما هیچ اشاره‌ای به اقدامات احسن دولت فعلی نمی‌شود. رسانه‌های معاند غربی و دشمنان واقعی نظام و اسلام چرا نمی‌گویند دولت فعلی در همین چند ماه گذشته ده‌ها هزار میلیارد بدهی باقی مانده از دولت قبلی را پرداخت کرده و فقط روی سوزن‌های هم‌چون جمله لبه شما ناهار هم داده‌اند؟! آقای رئیس‌جمهور مانور می‌دهند و همین نشان می‌دهد دشمن تا چه حد از خود ضعف نشان می‌دهد. /ایسنا

انتقاد امام جمعه تبریز از گرانی‌های اخیر خودرو، برنج و دارو: چه کسی پاسخگو است؟

حجت‌الاسلام والمسلمین آل هاشم، نسبت به قانوندانان قانون شکن هشدار داد و گفت: برخی افراد هستند قانون خوب می‌دانند و با سوء استفاده از اصل ۴۴ قانون اساسی کارخانه‌ای را خریداری و به بهانه‌های مختلف بعد کارخانه را تعطیل و کارگران را بیکار و صاحب زمین میلیاردری کارخانه می‌شوند. وی یکی از ضرورت‌های رونق و جهش تولید را ضرورت توجه به اهلیت افراد در واگذاری صنایع و کارخانه‌ها به بخش خصوصی دانست و افزود: بی‌توجهی به اهلیت افراد، امکان سوء استفاده را به برخی سودجویان خواهد داد و تعطیلی مجموعه‌های تولیدی و تغییر کاربری آنها زریبا گذاشته شدن حقوق کارگران را به دنبال خواهد داشت. امام جمعه تبریز در بخش دیگری از سخنان خود با انتقاد از گرانی‌های اخیر از جمله خودرو، برنج و دارو در روزهای گذشته گفت: چه کسی پاسخگوی گرانی افسارگسیخته است؟ آقایان وزارت صمت و وزارتخانه‌های ذیربط بیایید تلاش کنیم به مردم کمک کنیم. وی با بیان اینکه دست‌های برای تضعیف نظام و دولت در کار است، اظهار کرد: پشت پرده گرانی‌های اخیر بررسی و دلایل آن شناسایی و اعلام شود. نماینده ولی قیبه در آذربایجان شرقی تصریح کرد: مردم تبریز و آذربایجان از دولت ریاست جمهوری می‌خواهند برای برخورد با گرانشی و نابسامانی‌های بازار اقدام جدی و عملی شود. وی اظهار کرد: دولت‌مدان باید به مشکلات اقتصادی و معیشتی مردم پیش از پیش توجه و حساسیت داشته باشند و برای حل مشکلات معیشتی به ویژه تورم و گرانی اقدام عملی کنند.

ایران: زنان افغان باید از حقوق سیاسی و اجتماعی برخوردار شوند
سفیر و معاون نمایندگی ایران در سازمان ملل به وضعیت زنان در افغانستان اشاره کرد و گفت: وضعیت کنونی افغانستان تأثیر شدیدی بر حقوق زنان افغان گذاشته است. بر اساس گزارش اخیر سازمان ملل، زنان و دختران به عنوان بخشی از

جایزه ویژه هادستگاه تبلت

اپلیکیشن برق من

جهت دریافت اپلیکیشن از طریق کافه بازار، cafebazaar.ir

«برق من» را جستجو کنید و یا از طریق سایت www.nkcd.ir دانلود نمایید.

**«پشت پرده گرانی ها» را در
«میانکاله»ها جستجو کنید!**

اوضاع قیمت‌های اجناس و کالاها در بازار مصرفی مردم اوضاع مناسبی ندارد. گرانی و تورم موجب شده که اثرات جنگ اقتصادی بر سر سفره عموم جامعه احساس شود. در این میان، مسئولان سعی دارند با تمام توان در برابر این اوضاع نامناسب، اقداماتی انجام دهند و کاری کنند که مردم تأثیر اقدامات آن‌ها را بر سر سفره خود احساس نکنند، ولی تاکنون اقدامات و تدابیر چند قدم عقب‌تر از سیل گرانی‌ها بوده؛ اما چرا؟

اوضاع قیمت‌های اجناس و کالاها در بازار مصرفی مردم اوضاع مناسبی ندارد. گرانی و تورم موجب شده که اثرات جنگ اقتصادی بر سر سفره عموم جامعه احساس شود. در این میان، مسئولان سعی دارند با تمام توان در برابر این اوضاع نامناسب، اقداماتی انجام دهند و کاری کنند که مردم تأثیر اقدامات آن‌ها را بر سر سفره خود احساس نکنند، ولی تاکنون اقدامات و تدابیر چند قدم عقب‌تر از سیل گرانی‌ها بوده؛ اما چرا؟

با تغییر دولت یکی از اولین اقدامات مسئولان جدید، مبارزه با تورم و گرانی بوده و هر روز شاهدیم وعده و قول جدیدی از مسئولان هر حوزه‌ای داده می‌شود و تاریخ و شمار وعده‌های مسئولان همچنان در حال تمدید شدن است. اگر مثلاً قرار بود قیمت خودرو کاهش یابد یا مثلاً قیمت اجناس اساسی کاهش یابد یا مثلاً قیمت دارو افزایش نیابد، همه تبدیل به وعده‌های مستوری شده اند که باید سر موعد خود تجدید شده و تاریخ جدیدی برای بسامانی اوضاع داده شود.

اگر شرایط تحمیلی بر اثر جنگ اقتصادی و تحریم، یکی از مهمترین عوامل این اوضاع باشد، اما همه و تنها دلیل این اوضاع نیست. وقتی در هر حوزه‌ای که مورد توجه مسئولان برای کنترل گرانی آن قرار می‌گیرد، زمین‌های ممتدردی باشند، این می‌شود که تلاش‌های مسئولین حتی در بالاترین رده‌های و سلسله مراتبها هم بدون تأثیر می‌ماند.

وقتی در حوزه خودرو علی‌رغم همه تأکیدها از سوی رهبر انقلاب و رئیس‌جمهور و وعده‌های وزیر صمت بازار شرایط غیر دلخواه مردم را تجربه می‌کنند، بیاتگر این است که در این شرایط «جامعه ذینفاتی» وجود دارند که در برابر بهبود اوضاع مقاومت می‌کنند. این جامعه ذینفان فقط مختص بازارهای عمده نیست؛ ممکن است روزی در بازار سیب زمینی و پیاز نمود پیدا کند یا روزی در بازار عرضه گوجه فرنگی رخ نمایان کند.

یکی از مصداق‌های بازار دیگر برای وجود جامعه ذینفان در برابر اراده و دستور مسئولان، ماجرای پتروشیمی میانکاله هست که علی‌رغم موافقت‌ها اولیه و کلنگ زنی آن و بعد از اعتراضات فعالان محیط زیست و مردم محلی و جمعی از هنرمندان با دستور رئیس‌جمهور و دادستان کل کشور قرار شد این پروژه متوقف شود، اما به گفته منابع محلی به رغم همه این مخالفت‌ها اقداماتی پنهانی برای تکمیل این پروژه در حال انجام شدن است.

اینکه بالاترین مقام اجرایی یک استان یعنی استاندار استان مازندران ریشه مخالفت‌های هنرمندان را بی اطلاعی می‌داند و معتقد است که هنرمندان در مسئله پتروشیمی میانکاله اصلاً اطلاع ندارند و پشت صحنه برخی اقدامات فساد، رانت و پول است و یا اینکه امام جمعه پشهر در خطبه‌های نماز جمعه بیان می‌دارد: «کسور خوانده‌اید ما بیای این مجتمع پتروشیمی ایستاده‌ایم و از هیچ چیزی نمی‌هراسیم ولو نظاهرات کنیم و به تهران بریم! این صنعت آلودگی ندارد، اما مخالفین مخفیانه مانند شبیره در فضاهای مجازی این مخالفت گذاشتند. همه کشور به بیخ پروژه آمدند بستند. این‌ها با حرف ولی امر مسلمین مخالفتند. حتی آن پیرمردهایی که در منطقه علیه این پروژه صحبت کردند، بانی قانع کرد کالاهای و خدمات، کالایی که پیش از همه در کانون توجهات است و قیمت آن روزانه نوسان می‌کند، خودرو است، به گونه‌ای که قیمت انواع خودرو طی روزهای گذشته بین ۱۰ تا ۴۰ میلیون تومان افزایش یافته است.

البته طی چند سال اخیر قیمت خودرو به‌طور مداوم افزایش یافته و این رشد قیمت هرگز متوقف نشده است. هر بار هم مدیران دولت و شرکتهای خودروساز صحبت‌های تکراری در مدیریت قیمت‌ها مطرح کرده اند، اما در عمل خبری از ساماندهی اوضاع قیمت در بازار و کارخانه افزایش یافته است.

فلاان بازار خودرو نظرات مختلفی درباره دلایل افزایش قیمت خودرو طی روزهای اخیر مطرح کرده اند، اما اکثریت عامل اصلی گرانی اخیر خودرو را کمبود تولید عنوان می‌کنند. این مساله را منوچهر منطقی معاون وزیر صمت نیز تأیید کرده و دلیل افزایش قیمت خودرو را ناکافی بودن میزان تولید خودروهای داخلی

مدیر عامل شرکت توزیع نیروی برق خراسان شمالی در جلسه ای که برای ایجاد هماهنگی های لازم و همسو شدن افکار و هم اندیشی ها با نمایندگان برخی از دستگاه های اجرایی استان برای گذر از پیک امسال برگزار شد، وضعیت تولید و مصرف برق را تشریح و بیان کرد: نیاز مصرف شبکه سراسری در پیک مصرف تابستان گذشته، ۶۷ هزار و ۳۰۰ مگاوات بود که با رشد حدود ۵ درصد، پیش بینی می شود پیک مصرف به ۷۰ هزار مگاوات برسد.

مهندس «علیرضا صبوری» حداکثر توان تولید کشور را با توجه به ظرفیت منصوبه نیروگاهی ۵۸ هزار مگاوات اعلام کرد و افزود: به عبارتی می توان گفت که حدود ۱۲ هزار مگاوات کمبود برق در کشور وجود دارد.

وی با اشاره به این که مجموع مصرف برق همه مشترکان خراسان شمالی، ۵۰۰ مگاوات است، یادآور شد: ۱۲ هزار مگاوات عدد قابل توجهی است و اگر همراهی و همدلی همه بخش ها برای مدیریت مصرف برق نباشد به طور حتم صنعت برق با چالش هایی رو به رو خواهد شد. وی برنامه وزارت نیرو را برای ۴ سال آینده، افزودن ۳۵ هزار مگاوات به ظرفیت تولید برق کشور در بازه زمانی ۴ ساله ذکر کرد که البته به گفته وی این عدد بسیار عدد قابل توجه است به طوری که متوسط رشد تولید ۴ ساله کشور ۱۰ تا ۱۲ هزار مگاوات بوده و اکنون وزارت نیرو تعهد کرده است تا این عدد را به ۳۵ هزار مگاوات افزایش دهد. وی خاطرنشان کرد: از این میزان، افزایش ۱۵ هزار مگاوات در تعهد وزارت نیرو، ۱۰ هزار مگاوات، تعهد صنایع بزرگ در قبال ندادن خاموشی و ۱۰ هزار مگاوات نیز از طریق انرژی های تجدید پذیر افزوده خواهد شد که با استفاده از ماده ۱۲ قانون حمایت از صنعت برق در ازای دریافت حواله نفت با نرخ برگشت سرمایه ۴ ساله به سرمایه گذار داده می شود.مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره شرکت توزیع نیروی برق استان این نکته را نیز متذکر شد که هر نیروگاه حداقل به ۳ تا ۴ سال زمان برای ساخت نیاز دارد و در شرایط فعلی تنها کاری که می توان انجام داد، مدیریت مصرف برق است.وی با بیان این که در حال حاضر ۲ راه برای مدیریت مصرف برق وجود دارد، توضیح داد: یکی از راه ها این است که می توان به

جلسه هماهنگی گذر از پیک ۱۴۰۱ با حضور نمایندگان برخی دستگاه های اجرایی استان برگزار شد



صورت منطقه ای خاموشی با برنامه اعمال کرد و دیگری این است که طبق دستور رئیس جمهور، اسامی در صورت امکان به مشترکان خانگی خاموشی داده نشود و کمبود موجود از طریق مدیریت مصرف بقیه مشترکان جبران شود.

وی یکی از اقدامات برای پایش میزان مصرف مشترکان استان را بعد از پیک سال گذشته، مانیتورینگ یا پایش آنلاین مصرف ذکر و خاطرنشان کرد: با این اقدام، کنتورها و تجهیزات لازم برای همه مصارف اداری استان، نصب شد و تا بازه زمانی یک ماه آینده نیز برای بقیه ادارات نصب خواهد شد که می توان میزان مصرف برق را به طور آنلاین و هر ۱۵ دقیقه در مرکز پایش فهای انرژی استان رصد کرد و شرکت توانیر نیز در مرکز

از ساعت ۱۰ به بعد دستگاه های مولد برق اضطراری خود را وارد مدار کنند.

مهندس «صبوری» از اتخاذ ۲ تصمیم مهم و اساسی در بخش صنعت خبر داد و گفت: با توجه به این که مصرف برق صنایع بزرگ کشور حدود ۱۲ هزار مگاوات برآورد شده، قرار است صنایع کشور به ۳ گروه تقسیم شوند و هر یک از آن ها موظف هستند از ۱۵ خرداد تا پایان مردادماه در ۳ بازه ۲۰ روز یک ماه تعمیرات تابستان داشته باشند و در این شرایط ۲ گروه بعدی با ۵۰ درصد ظرفیت باید فعالیت کنند. وی ادامه داد: برای صنایع کوچک استان ها نیز تصمیم گیری شده است تا روزانه و به طور چرخشی در بازه های ۲ ساعت تا ۴ ساعت محدودیت هایی ایجاد شود یا برنامه روزانه تعطیلی برای شهرک ها ارائه شود.

بسه گفته وی در بخش صنایع بزرگ پیش بینی شده است مصرف این بخش با دوره تعمیرات و تعطیلات حداقل ۴ هزار و ۵۰۰ مگاوات کاهش خواهد یافت، همچنین در بخش صنایع خرد نیز پیش بینی کاهش ۲هزار و ۵۰۰ مگاوات و در بخش اداری نیز کاهش هزار تا هزار و ۲۰۰ مگاوات تخمین زده شده است.

وی ادامه داد: در بخش کشاورزی نیز آن چه در حال حاضر پیشنهاد شده این است که باید چاه های کشاورزی همه مشترکین کشاورزی کشور از ۱۵ خرداد تا ۱۵ شهریور ماه حداقل ۵ ساعت در روز در بازه زمانی ۱۲ تا ۱۸ خاموش باشد و مابقی ساعات را می توانند با ظرفیت کامل فعال باشند و در آن صورت ۱۰۰ درصد بهای برق مصرفی آن ها رایگان خواهد بود. وی افزود: این پیشنهاد در صورت تصویب، قابل اجرا خواهد بود. وی متذکر شد: در حال حاضر در بخش کشاورزی تأکید بر قطع چاه های کشاورزی، پمپاژها، کارخانجات آرد و مراکز غیر حساس است.وی کاهش مصرف برق ادارات نیز بیان کرد: مصوبه شورای عالی امنیت ملی به همه دستگاه های اجرایی، مشترکین صنعتی و حتی مراکز نظامی ابلاغ شده است که موظف هستند از ساعت ۱۰ صبح تا پایان وقت اداری مولد برق خود را وارد مدار کنند که میزان مصرف و رعایت این موارد مورد پایش قرار می گیرد.

چرا خودرو تا ۴۰ میلیون تومان گران شد؟



عنوان کرده است. به اعتقاد منوچهر منطقی معاون صنایع حمل‌ونقل و وزارت صمت، وقتی در برابر تقاضا، عرضه کم است، به‌طور طبیعی قیمت بالا می‌رود و قیمت عرضه کارخانه خودرو است، می‌گوید: «محاسباتی انجام شد تا نشان دهد چقدر خودرو باید عرضه شود تا به انجام قرعه‌کشی نیازی نباشد و براساس نتایج آن محاسبات، برنامه‌ریزی‌های لازم انجام شد. این محاسبات نشان داد اگر یک میلیون و ۴۰۰ هزار دستگاه خودرو به بازار ایران عرضه شود به قرعه‌کشی نیازی نخواهد بود. برای تحقق این موضوع تولید یک میلیون و ۵۰۰ هزار دستگاه خودرو برای اسامی هدف‌گذاری شده است تا عرضه و تقاضا به هم نزدیک شود.»

برای بررسی میزان تولید خودرو در ماه‌های پایانی سال ۱۴۰۰، سری به آمار تولید شرکتهای خودروساز در بهمن و اسفند سال گذشته زده ایم که نشان می‌دهد، تولید در این دو ماه نه تنها رشدی نداشته بلکه شاهد کاهش نیز بوده است.

مطابق آمار، ایران خودرو در پایان بهمن ماه سال گذشته رشد منفی ۵.۲ درصد و سایپا رشد منفی ۱.۵ درصدی را در

خبر

ایرانی ها در جایگاه نخست خرید ملک در ترکیه

براساس آمار منابع ترکی، ایرانی ها در ماه مارس گذشته در جایگاه اول از حیث خرید املاک در ترکیه قرار گرفتند. به گزارش شفقنا به نقل از صحافه الجدید نوشت: مرکز آمار ترکیه، دیروز(جمعه) اعلام کرد که اتباع ایرانی در ماه مارس گذشته ۷۸۴ ملک خریداری کرده اند تا در جایگاه اول قرار بگیرند.

پس از ایران، اتباع عراق با خرید ۷۴۱ ملک، روس ها با ۵۴۷ ملک، المانها با ۲۴۴ ملک، اتباع قزاقستان با ۲۴۱ ملک، افغان ها با ۲۱۴ ملک و اوکراینی ها با خرید ۱۶۸ ملک در جایگاه دوم تا هفتم خرید املاک در ترکیه قرار دارند. براساس این آمار، تعداد کل املاک فروخته شده به اتباع خارجی در ترکیه طی ماه مارس گذشته به ۵۵۶۷ملک رسید که نسبت به همین ماه در سال ۲۰۲۱، ۳۱٪ افزایش داشته است.

این آمارها حاکی از آن است که شهر استانبول بیشترین آمار فروش املاک را در ماه مارس گذشته دارد؛ به طوریکه تعداد املاک فروخته شده در این شهر به ۲۲۴۵ ملک رسیده است. آناتلیا با ۴۳۴ ملک و سیس آنارا با ۳۴۷ ملک فروخته شده در جایگاه دوم و سوم قرار دارند. آمارها نشان داد که املاک فروخته شده طی سه ماه نخست سال جاری ثبت شده که در مقایسه با همین بازه در سال گذشته ۲۵.۱٪ افزایش داشته است تا میزان کل این املاک به ۱۳۳۴۴ ملک برسد.

رشد ۳۷ درصدی تجارت کشور در زمستان ۱۴۰۰

تجارت کشور در سه ماه پایانی سال ۱۴۰۰ با ۴۱ میلیون و ۵۲۲هزار تن کالا به ارزش ۲۹میلیارد و ۵۴۹میلیون دلار، نسبت به زمستان سال ۹۹، رشد ۱۴ درصدی در وزن و ۲۷درصدی در ارزش داشته است.

از مجموع تجارت ۱۶۴میلیون تنی کشور در زمستان ۱۴۰۰ به ارزش ۱۰۱۰۶میلیارد دلار، ۴۱میلیون و ۵۲۲هزار تن کالا به ارزش ۲۹میلیارد و ۵۴۹میلیون دلار مربوط به فصل چهارم سال ۱۴۰۰ بود که نسبت به مدت مشابه سال قبل، ۱۴درصد در وزن و ۲۷درصد در ارزش رشد داشته اما نسبت به فصل پاییز، چهار درصد در وزن کاهش و ۹درصد در ارزش افزایش را تجربه کرده است.

سهم صادرات کشور در فصل زمستان، ۳۰میلیون و ۴۴۲هزار تن کالا به ارزش ۱۳میلیارد و ۴۷۸میلیون دلار بود که نسبت به مدت مشابه سال قبل، ۱۰درصد در وزن و ۳۹درصد در ارزش رشد داشته و نسبت به پاییز ۱۴۰۰، پنج درصد در وزن کاهش و یک درصد در ارزش رشد داشته است.

در زمستان سالی که گذشت ۱۱میلیون و ۵۰هزار تن کالا به ارزش ۱۶میلیارد و ۷۱میلیون دلار از گمرکات اجرایی کشور ترخیص شد که نسبت به مدت مشابه سال ۹۹، رشد ۲۹درصدی در وزن و ۳۵ درصدی در ارزش داشته و نسبت به فصل پاییز یک درصد در وزن و ۱۶درصد در ارزش با رشد همراه بوده است.

مجموع صادرات یکساله کشور در سال ۱۴۰۰ بیش از ۱۲۲میلیون و ۷۷۵هزار دلار و به ارزش ۴۸میلیارد و ۱۹۹میلیون دلار بود که رشد ۹۹درصدی در وزن و ۳۰درصدی در ارزش نسبت به سال ۹۹ داشته و واردات در سال ۱۴۰۰ نیز ۴۱میلیون و ۹۹۹هزار تن کالا به ارزش ۵۳میلیارد و ۱۳میلیون دلار بوده که نسبت به مدت مشابه، رشد ۲۲درصدی در وزن و ۳۶درصدی در ارزش داشته است.

مجموع صادرات یکساله کشور در سال ۱۴۰۰ بیش از ۱۲۲میلیون و ۷۷۵هزار دلار و به ارزش ۴۸میلیارد و ۱۹۹میلیون دلار بود که رشد ۹۹درصدی در وزن و ۳۰درصدی در ارزش نسبت به سال ۹۹ داشته و واردات در سال ۱۴۰۰ نیز ۴۱میلیون و ۹۹۹هزار تن کالا به ارزش ۵۳میلیارد و ۱۳میلیون دلار بوده که نسبت به مدت مشابه، رشد ۲۲درصدی در وزن و ۳۶درصدی در ارزش داشته است.

روزنامه صبح استان
خراسان شمالی

ETEFAGHYEH DAILY NEWSPAPER
ECONOMIC, POLITICAL NEWSPAPER

دو قهرمان بلیارد خراسان شمالی مشخص شدند

رقابت های بلیارد خراسان شمالی با حضور ۴۰ ورزشکار در باشگاه بلیارد تک پیگیری شد که قهرمانی رقابت‌های یاکت بلیارد به عادل یزدانی و قهرمانی رکنینگ زیر ۲۱ سال اسنوکر به علی غنیمتی رسید.

دبیر هیئت بولینگ و بلیارد و بولس خراسان شمالی در گفتگو با خبرنگار ما گفت: مسابقات رکنینگ زیر ۲۱ سال اسنوکر و اولین دوره یاکت بلیارد استان به مدت دو روز به طول انجامید که پس از

تهدید شدن به مرگ ؛ کسب و کار جدید سرمربی بایرن !

یولیان ناگلزمان، سرمربی جوان بایرن مونیخ اخیرا روزهای دشواری را تجربه کرده است.

یولیان ناگلزمان می‌گوید پس از حذف بایرن مونیخ از لیگ قهرمانان اروپا، در اینستارگام ۴۵۰ پیام با مضمون تهدید به مرگ دریافت کرده است. او در روز

جمعه گفت: «در واقع بعد از هر بازی، صرف نظر از اینکه ما برنده شویم یا بازیم، چنین پیام هایی را دریافت می کنم. واضح است که بسیاری می خواهند من را بکشند، اما حالا اکنون آنها با مادرم توهین می کنند و از ربطی به فوتبال و حذف ما ندارد. این حملات بسیار تند وحشیانه بود.»

بایرن پس از شکست ۱-۰ در بازی رفت، روز سه شنبه با تسلاوی ۱-۰ مقابل ویراتلا در مرحله یک چهارم نهایی لیگ قهرمانان اروپا حذف شد. سرمربی بایرن در پاسخ به این سوال که چگونه با این موضوع برخورد کرده، گفت: «هردم آنچه را که می خواهید می نویسدن و من هیچ اهمیتی نمی دهم. برخی از مردم به محض اینکه تلویزیون را خاموش می کردند، ادب و احترام را فراموش می کنند و کاملا از این دایره خارج می شوند. آنها هنوز فکر می کنند حق با آنهاست. این رفتار عجیبی است.»

پس از بازی یک چهارم نهایی در لیگ قهرمانان مقابل ویراتلا، خانواده حسن صالح حمیدیز، مدیر



تلاش شاگردان برای کسب سهمیه در بازی های چین

ایزدیار، عرفان اسماعیلی، علی محمودخانی، ابوالفضل نگارستانی و رضا جوادی جزو شاگردان شانس کسب مدال در بازی‌های پارآسیایی هستند که در اردوی آمادگی بسر می‌برند. البته این شاگردان نیز باید همراه سایر شاگردان در آخرین مرحله مسابقات انتخابی شرکت کنند تا در نهایت بهترین‌ها را برای هانگزو چین گزینش کنیم.
رییس انجمن پاراشنا در پاسخ به این پرسش که آیا تعداد شاگردان اعزامی به هانگزو چین بیشتر از جاکارتا خواهد بود، افزود: در جاکارتا ما با ۵ شاگرد حضور داشتیم که موفق به کسب ۶ مدال طلا و یک نقره توسط شاهین ایزدیار شدیم، این دوره هم را پرورش و کم کم وارد تیم ملی کنیم.

دور خیز سر بازان بنا برای تکرار قهرمانی آسیا

چوان و کم تجربه هستند، به دنبال تکرار این عنوان هستند.
امیر قاسمی منجزی باتجربه ترین و مسن ترین عضو این تیم در سنگین وزن است و سایر نفرات هم چه در اولین تجربه و چه با تجربه های قبلی به دنبال کسب خورشترگترین مدال آسیا خواهند بود.
ترکیب تیم ملی کشتی فرنگی اعزامی به این مسابقات به شرح زیر است:
۵۵ کیلوگرم: علی نوربخش
۶۰ کیلوگرم: مهدی محسن نژاد

۶۳ کیلوگرم: ایمان محمدی
۶۷ کیلوگرم: شاهین پدانی
۷۲ کیلوگرم: محمدرضا مختاری
۷۷ کیلوگرم: عارف حبیب الهی
۸۲ کیلوگرم: رسول گرمسیری
۸۷ کیلوگرم: ناصر علیزاده
۹۷ کیلوگرم: مهدی بالی
۱۳۰ کیلوگرم: امیر قاسمی منجزی

روزنامه اقتصادی سیاسی و فرهنگی استان خراسان شمالی

WWW.ETEFAGHYEH.IR

آدرس دفتر مرکزی: خراسان شمالی، ججنورد بلوار استقلال - نبش چهارراه نگارستان ساختمان نیکان - طبقه سوم

روابط عمومی: ۰۵۴۳۲۵۶۱۱- شماره فکس: ۰۵۴۳۲۵۶۰۱۸- آدرس دفتر شیروان: خیابان شهید حاج قاسم سلیمانی

نرسیده به حاج قاسم سلیمانی هفتم جنب ثانویی جواد یزدی- ۹۱۵۸۴۳۸۱- آدرس دفتر جاجریم:خیابان شهید مطهری، نبش مطهری ۳- ۳۲۲۷۶۳۱۲-۹۱۵۷۷۶۱۵-

صاحب امتیاز : حسین رفیعی
مدیرمسئول : حسین رفیعی

خبر

نفرات برتر مسابقات

تنیس روی میز جام رمضان ۱۴۰۱ استان مشخص شدند

مسابقات جام رمضان تنیس روی میز خراسان شمالی به مدت دو روز و در سالن تنیس مجموعه ورزشی علیخدت پیگیری شد که در پایان تیم «سالن آزادی» عنوان قهرمانی این مسابقات را از آن خود کرد.

مسئول برگزاری مسابقات تنیس روی میز جام رمضان در گفتگو با خبرنگار ما گفت: مسابقات تیمی تنیس روی میز جام رمضان ۱۴۰۱ در رده سنی آزاد و با حضور ۱۲ تیم از شهرستان‌های ججنورد، اسفراین، شیروان، آشنخانه و راز و جرجلان برگزار شد که در پایان تیم « سالن آزادی » متشکل از رامین خاکشور، ، جوادخزایی، محمدمرادیان، طالها روغنی به عنوان قهرمانی دست یافتند.

سید محمد سیدی افزود: پس از تیم نخست تیم بانگ ملی با بازی امید سلیمانی، حامد عسکری، امیرمحمد کمالی، کسری سلیمانی در جایگاه دوم ایستاد و تیم های هیئت تنیس روی میز اسفراین و جوانان ججنورد (سیر و سفر) که هادی سودمند، حمید محمدی، علیرضا اربغیانی،عرفان اکبریان شهری، فرزین اشراقی، محمد مهدی جلیلی بازیکنان این دو تیم را تشکیل می دادند به طور مشترک در جایگاه سوم مسابقات قرار گرفتند. سیدی از زحمات دانشور، عسکری، یزدانی، احسانی مقدم و ناصری که دآوری این رقابت ها را عهده دار بودند تشکر کرد.

وی همچنین به نتایج رقابت های تنیس روی میز بانوان ججنورد نیز اشاره و عنوان کرد: در ۲۴ نیز برگزار گردید که در این رقابت ها صغری کبریایی قهرمان شدن،نازین جهانی در جایگاه دوم ایستاد و نیکار پهنزادی و ایناز ارازی به طور مشترک سوم شدند.

به گفته وی در این مسابقات زیور بلاغی مربی و داور بین المللی تنیس روی میز استان در کنار محبوسه حرری به عنوان سر داور و زهرا علی آبادی،کیانا امینی،فاطمه وحید و مریم وحید به عنوان داوران مسابقه حضور داشت.

۱۰ تکنیک ساده برای پیاده‌روی جادویی!

روی به تنهایی راه خوبی برای یک تمرین سریع یا استراحت برای قدم طولانی‌تر است، اما همچنین می‌توانید دوستانی برای همراهی در پیاده روی پیدا کنید یا به یک باشگاه پیاده روی بپیوندید.

تمرینات خود را تغییر دهید

لازم نیست هر بار همانند قبل پیاده روی را انجام دهید. اگر سرعت و شدت خود را تغییر دهید، می‌توانید از انواع تمرینات پیاده روی لذت ببرید و از مزایای تناسب اندام بیشتری بهره‌مند گردید.

در مراحل پیش رفته تر، هنگامی که در خانه، محل کار یا مدرسه بیشتر پیاده روی کردید، ممکن است انگیزه داشته باشید که پیاده روی چالش برانگیزتری داشته باشید.

در تعطیلات برای پیاده روی برنامه ریزی کنید. نیازی نیست الزاما تعطیلات و استراحت شما به نشستن در ساحل یا عرشه یک کشتی تفریحی بگذرد. پیاده روی را به تعطیلات خود اضافه کنید و با نشاط و سرحال برگردید.

اگر در تمرینات پیاده روی تازه کار هستید، با ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پیاده روی شروع کنید و زمان و سرعت پیاده روی خود را به تدریج افزایش دهید. هنگامی که احساس خوبی دارید، در طول هر گردش چند دقیقه زمان خود را افزایش دهید. به یاد داشته باشید، کسی که آهسته و پیوسته رود پیروز میدان است. هر میزان پیاده روی با هر سرعتی بسیار بهتر از نشستن است، بله، پیاده روی یک ورزش واقعی است!

اگر آموزش دیده به این فعالیت ادامه دهید، مزایای بیشتری را تجربه خواهید کرد. می‌توانید سریع‌تر راه بروید و از پستی و بلندی‌ها بگذرید. چیزی که دو ماه پیش غیرممکن به نظر می‌رسید، دیگر کاری است که می‌توانید بدون استرس انجام دهید. به اینکه چقدر می‌توانید با پای خود به سلامتی و شادابی برسید افتخار کنید.



همایش‌ها از مسابقات جانبی راه پیمایی استقبال می‌کنند، چه سریع و چه آهسته. شما می‌توانید برای پیاده روی به میراث پنج هزار قدم (۳.۱ مایل)، ده هزار قدم (۶.۲ مایل)، نیمه ماراتن (۱۳.۱ مایل)، یا ماراتن (۲۶.۲ مایل) تمرین کنید.

با یک گروه قدم بزنید

پیاده روی با دوستان می‌تواند یک فعالیت اجتماعی باشد. برای لذت بردن از پیاده روی نیازی به یک تیم ندارید، اما اگر می‌خواهید این کار را انجام دهید، می‌تواند راهی عالی برای ارتباط با دیگران باشد. پیاده

زدن در طبیعت مانند پارک، فضای سبز یا جنگل می‌تواند به کاهش استرس کمک کند و به شما فرصت دهد تا راحت‌تر فکر کنید.

پیاده روی روی تردمیل را امتحان کنید

پیاده روی روی تردمیل یک تمرین عالی را فراهم می‌کند. وقتی آب و هوا خوب نیست، همچنان می‌توانید از تمرینات پیاده روی روی تردمیل لذت ببرید و از مزایای پیاده روی بهره‌مند شوید.

برای حضور در یک همایش تمرین کنید

مسابقات فقط برای دوندگان نیست، بسیاری از

روی به مدت ۳۰ دقیقه در روز و پنج بار در هفته برای افراد مبتلا به آرتروز و افراد مبتلا به دیابت توصیه می‌شود. پیاده روی منظم اغلب برای پیشگیری یا مدیریت بسیاری از بیماری‌ها توصیه می‌گردد.

تمرین وضعیت بدنی درست

با رعایت وضعیت بدنی درست حین پیاده روی، حرکات صحیح بازو و پا، بیشترین بهره را از پیاده روی خود ببرید. از اشتباهات رایج حین راه رفتن خودداری کنید تا بهترین نتیجه را بگیرید.

کفش مناسب بپوشید

شما به کفش مناسب پیاده روی نیاز دارید. در حالی که تقریباً با هر کفتی می‌توانید پیاده روی کنید، اما با کفش‌های ورزشی انعطاف پذیر که مناسب پای شما و قدم زدن هستند، بهتر است می‌روید.

زیرنامه رهگیری ورزشی کمک بگیرد

گام شمار یا رهگیر تناسب اندام می‌تواند به شما انگیزه دهد تا بیشتر راه بروید. چه از برنامه‌های جدید استفاده کنید و چه از یک گام شمار کم‌برندی قدیمی، اگر هر روز قدم‌های خود را پیگیری کنید، بیشتر راه خواهید رفت. اگر روزانه ۱۰۰۰۰ گام را ثبت کنید، به میزان فعالیت توصیه شده در روز دست خواهید یافت.

کست و گذار در فضای سبز

پیاده روی می‌تواند خلق و خوی شما را بهبود بخشد، به خصوص زمانی که در خارج از منزل هستید. قدم

پیاده روی چیزی بیش از یک گشت و گذار ساده است.

برترین‌ها، پیاده روی چیزی بیش از یک گشت و گذار ساده است. پیاده روی یا هر سرعتی که انجام گردد، راهی برای بهبود تناسب اندام، سوزاندن کالری و کاهش خطرات سلامتی ناشی از عدم تحرک است. به هواخوری بردن حیوانات خانگی مانند سگ، قدم زدن در پارک یا قدم زدن در اطراف محله خود با سرعتی معمولی، شما را فعال و سالم نگه می‌دارد.

پیاده‌روی با سرعت نسبتا بالا که نوعی ورزش با شدت متوسط به شمار می‌رود، مزایای بیشتری برای سلامتی، تناسب اندام و کاهش وزن برایتان به ارمغان می‌آورد. می‌توانید با درست نگه داشتن بالاتنه، حرکت بازو و سریع گام برداشتن، راه رفتن اصولی را یاد بگیرید. متخصصان برای کاهش خطرات سلامتی، ۳۰ دقیقه پیاده روی سریع طی پنج روز در هفته یا بیشتر را توصیه می‌کنند.

اگر هر روز بیشتر از روز قبل پیاده روی کنید، از مزایای سلامتی ناشی از افزایش تحرک و داشتن فعالیت بدنی بیشتر بهره‌مند خواهید شد. پیاده روی می‌تواند زندگی شما را به شیوه‌های دیگری نیز غنی کند.

– با پای پیاده در محیط اطراف خود کاوش کنید. به اتفاقاتی که در اطراف شما می‌گذرد توجه کنید و اینگونه متوجه خواهید شد که واقعا هرگز دو بار در یک مسیر قدم نمی‌گذارید. همیشه چیزهای جدیدی برای دیدن وجود دارد.

– مکان‌های دلپذیر برای پیاده روی پیدا کنید. به دنبال مسیرهای پیاده‌روی، راه‌هایی پر درخت و سبز و پیاده‌روهای جذاب باشید تا از فعالیت خود لذت ببرید. – خانواده و دوستان را با خود همراه کنید. قدم زدن یا دیگران راهی عالی برای ارتباط گرفتن است.

– هر هفته به جای رانندگی، چند سفر درون شهری را پیاده طی کنید. بخشی از رفت و آمد خود را به محل کار یا مدرسه پیاده بروید. ماشین را در خانه بگذارید یا در استفاده از حمل و نقل عمومی یک ایستگاه زودتر از مقصد پیاده شوید و باقیمانده راه را پیاده طی کنید و همچنین برای خرید اقلام کوچک به فروشگاه بروید که به این شیوه هم در پول خود صرفه جویی خواهید کرد و هم هدفی برای انجام کارهای روزانه خود خواهید داشت.

حتی اگر مشغله کاری زیادی دارید در یک استراحت کوتاه کمی پیاده روی کنید. اگر انجام منظم پیاده روی در طول روز برایتان سخت است، ۱۵ دقیقه پیاده روی در وقفه‌های استراحت حین کار یا پیاده روی در زمان استراحت ناهار را امتحان کنید. به شیوه خود برای رسیدن به تناسب اندام و سلامتی گام بردارید.