

# صبح امروز

سعید تشکری:

ادبیات ما در مرز  
گمشدگی قرار دارد



مولودی:

امید اجتماعی حلقه مفقوده  
در جامعه امروز است



شهردار مشهد مقدس:

امکان تغییر کاربری جاده  
کمر بند جنوبی وجود ندارد

خراسان رضوی

## روزهای داغ جشنواره ای در مشهد

نشست خبری سی و یکمین جشنواره بین المللی فیلم کودک و نوجوان و بیست و هشتمین جشنواره تئاتر استان خراسان رضوی با حضور اصحاب رسانه و مطبوعات در سالن اجتماعات اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی خراسان رضوی برگزار شد.

مشروح جلسه علنی مجلس در بررسی سوال از رئیس جمهور +

## روز نگفتن

نمایندگان نه از پاسخ رئیس جمهور قانع شدند، نه برای گیری علنی موافقت کردند



در صفحه ۶ بخوانید

مدیرکل فنی و حرفه ای خراسان رضوی خبر داد:  
۶۰ هزار نفر آموزش مهارتی در بخش  
های دولتی و خصوصی استان

دبیر فدراسیون هاکی گفت:  
در ایران مشکل سخت افزاری  
وجود دارد

تحلیل روز  
روحانی و چالش میزان محبوبیت

انتخابات مجلس یازدهم، سال آینده برگزار می شود. تحلیلگران سیاسی احتمال می دهند که میزان مشارکت در این انتخابات به اندازه انتخابات مجلس دهم نباشد و کاهش یابد.

گزارش ویژه  
بازخوانی خاطرات وزیر فرهنگ و ارشاد دولت شهید رجایی  
روز مبارزه با تروریسم

فردا هشتم شهریور در تقویم رسمی جمهوری اسلامی ایران روز مبارزه با تروریسم نام گرفته است و این روز هر ساله یادآور تاریخی غم انگیز در خاطرات ایرانیان است؛ سالروز انفجار دفتر نخست وزیری...

### شرایط فروش مبلمان و سرویس چوب:

- ✓ بدون پیش پرداخت
- ✓ تا اقساط ۲۴ ماهه
- ✓ شستشوی رایگان مبلمان، فرش، تحویل درب منزل
- ✓ خدمات پس از فروش
- ✓ ضمانت ۵ ساله
- ✓ طرح تعویض کهنه بانو
- ✓ چکاب و بازدید دوره ای



آرسان مین دارپوش

تولید کننده سرویس کامل چوب، کابینت و درب



جشنواره فروش اقساطی  
به مناسبت عید سعید غدیر و هفته ناجا  
ویژه کارکنان شاغل و بازنشسته نیروهای مسلح

شعبه یک: مشهد، جاده شاندیز  
بین ویرانی ۸ و پاسگاه  
شعبه دو: مشهد، جاده شاندیز  
بین ویرانی ۱۳/۱۰۱۳

۰۵۱ ۳۴۴۷۲۱۸۲  
صفایی ۰۹۱۵۰۶۷۶۳۷۹  
قیاسی ۰۹۱۵۷۳۷۶۵۲۸  
تلفون ۰۹۰۳۳۹۹۵۲۱۴  
@MAP1394

### #کارگران و کارآفرینان کنار هم هستند

جمع زیادی از کارآفرینان استان خراسان رضوی که خود از فضای کسب و کار فعلی رنج می برند در جهت درک رنج کارگران خود از گرانی کالاها تصمیم گرفتند به مناسبت اعیاد قربان و غدیر معادل یک روز تا یک ماه دست مزد به کارگرانشان عیدی بدهند. از شما نیز تقاضا داریم در این حرکت مشارکت نمایید.

# کانون کارآفرینان خراسان رضوی





عضو کمیسیون حقوقی قضایی مجلس گفت: روز گذشته، امضای طرح استیضاح عباس خوندی به ۱۳۰ امضا رسیده بود و این نشان‌دهنده آن است که وی برای سومین بار باید در سخن مجلس شورای اسلامی حاضر شود. مجلس شورای اسلامی حاضر شد.

علی‌اکبر خوندی در روز چهارشنبه در مجلس شورای اسلامی حاضر شد. وی افزود: ما در صورت لزوم وزارت راه مشکلات عدیده‌های کشور را به‌جامدای مریز توجه نمی‌نمود و با کمیبود اعتبار مواجه هستیم. برخی پروژه‌های نیمه‌تمام نیز به دلیل کمبود بودجه، متوقف شده‌اند. نماینده نیریز‌تخت در مجلسی گفت: در همین رابطه ارتباط ما با وزارت‌خانه هم به نتیجه نرسیده و وزیر می‌باید پاسخگوی عملکردش باشد. چنان‌آبادی در خصوص این‌موضوع که تنها چند ماه از آخرین استیضاح وزیر راه و شهرسازی گذشته است، گفت: امکان دارد این بار هم آقای خوندی نتواند اعتماد نمایندگان را کسب کند، بنده هم امیدوارم وزیر با پاسخ‌های مستدل پاسخگوی مجلس‌مخف خود و جلسه‌اش باشد اما امید است که می‌تواند آخوندی سی از استیضاح، به عنوان وزیر از مجلس خارج نمی‌شود.

■ ■ ■

قاضی‌زاده‌هاشمی

**استیضاح وزیر صمت اعلام وصول نشده است**



عضو هیئت رئیسه مجلس روند بررسی استیضاح وزیر صمت، مدتی در جریان بود که خرواست این اکنون به هیئت‌رئیسه تقدیم شده‌است. تشریح کرد. سیدامیرحسین قاضی‌زاده هاشمی به تشریح روند استیضاح محمد شرف‌نعمادی وزیر صمت، مدعی و تجارت که درخواست آن به تاخیز به هیئت رئیسه وصول شده است پرداخت و گفت: وزیر مربوطه در هیئت رئیسه که آقای یوسف ندیر موشی، مجروهای استیضاح وزیر را بررسی می‌کند تا این مجروها واضح، روشن و مرتبط با وظایف مربوطه وزیر باشد. همچنین امضاها نیز باید مستند و واضح باشد. نماینده مردم مشهد و کلات در مجلس شورای اسلوی بر همین اساس تصریح کرد: بعد از بررسی از سوی دبیر هیئت رئیسه، سوال به کمیسیون مربوطه و این مورد کمیسیون صنایع و معادن مجلس ارجاع می شود تا کمیسیون با حضور طرفین استیضاح کننده و استیضاح‌شونده تشکیل جلسه دهد.

وی افزود، اگر نمایندگان استیضاح کنندگان از پاسخ‌های وزیر اذیت شوند، امضاها خود را پس می‌گیرند و این عفاف نشانه موضوع استیضاح برای طرح در سخن عالی آمده می‌شود.

قاضی زاده هاشمی ادامه داد: در این میان نمایندگان استیضاح کننده از زمان آغاز گزارش طرح استیضاح به هیئت‌رئیسه تا زمان اعلام وصول آن در سخن علنی که یک هفته‌ است، فرصت دارند تا در صورت تمایل از استیضاح خود انصراف داده و امضای خود را پس بگیرند در غیر این صورت اجازه پس گرفته امضا وجود ندارد.

رئیس‌جمهور جدید آمده می‌شوند. مجموعا هفتاد و یک نفربرای این انتخابات ثبت‌نام کرده که برای صلاحیت چهار نفر یعنی عباس شیبانی، علی‌اکبر پوروش، حسین تهرانی و غفران‌زاده است. ...
عسکروالادی که مدتی قبل از تاریخ یکشنبه ۲۱ تیر ۱۳۶۰ (مسما)است.

دومین انتخابات ریاست‌جمهوری در ۲۲ مرداد ۱۳۶۰ برگزار شد. شورای نگهبان در تاریخ ۱۰ مرداد ۱۳۶۰ صحت انتخابات را تأیید و اعلام اعتماد خواهد کرد یا خیر.

سرپرست معاونت هماهنگی و مدیریت امور زائران استانداری خراسان رضوی گفت: تلاش فرهنگ میزبانی را از تقا مهم و دامان زائران مسلمان خارجی را که تا تبلیغات مسامح اوده جلوه ندهیم.

سرپرست معاونت هماهنگی و مدیریت امور زائران استانداری خراسان رضوی گفت: تلاش فرهنگ میزبانی را از تقا مهم و دامان زائران مسلمان خارجی را که تا تبلیغات مسامح اوده جلوه ندهیم.

سرپرست معاونت هماهنگی و مدیریت امور زائران استانداری خراسان رضوی گفت: تلاش فرهنگ میزبانی را از تقا مهم و دامان زائران مسلمان خارجی را که تا تبلیغات مسامح اوده جلوه ندهیم.

# روحانی و چالش میزان محبوبیت



علی‌روفهنگران

انتخابات مجلس یازدهم، امیر آبادی آینده‌نگرگرمی شود. تحلیلگران سیاسی احتمال می‌دهند که میزان مشارکت در این انتخابات به اندازه انتخابات مجلس هم نباشد و کاهش یابد.

در یک سال اخیر، میزان محبوبیت حسن روحانی به طرز ملموسی پایین آمده است. مهم ترین دستاورد دولت روحانی، لغو بخش مهمی از تحریم‌ها در چارچوب «برجام» است. با این حال، ایران را به طور سدهای ایران با چنان آزر سر گرفته شد، گردشگران خارجی روانه ایران شدند، بانک انگلیس فریمه‌گارتی خارجی در ایران شکل گرفت، قیمت نفت از بدین بی‌ثبات رسید و …

اما نشان‌های ترس از راه رسید و در کنار تمام مهادت بین المللی که با آن‌ها، نامش کرد. آمریکا از خارج برجام خارج ساخت و چنان راه تهدیدگره‌که‌اگر با ایران کار کنید، دیگر حق حضور در بازار آمریکا نخواهید داشت.

با این حال، در معرض تهدید و به

به‌نگاه در معرض تهدید و

به‌نگاه در معرض تهدید و

به‌نگاه در معرض تهدید و

به‌نگاه در معرض تهدید و

به‌نگاه در معرض تهدید و

به‌نگاه در معرض تهدید و

به‌نگاه در معرض تهدید و

به‌نگاه در معرض تهدید و

به‌نگاه در معرض تهدید و

به‌نگاه در معرض تهدید و

به‌نگاه در معرض تهدید و

به‌نگاه در معرض تهدید و

به‌نگاه در معرض تهدید و

به‌نگاه در معرض تهدید و

به‌نگاه در معرض تهدید و

به‌نگاه در معرض تهدید و

به‌نگاه در معرض تهدید و

به‌نگاه در معرض تهدید و

به‌نگاه در معرض تهدید و

به‌نگاه در معرض تهدید و

به‌نگاه در معرض تهدید و

به‌نگاه در معرض تهدید و

به‌نگاه در معرض تهدید و

به‌نگاه در معرض تهدید و

به‌نگاه در معرض تهدید و

به‌نگاه در معرض تهدید و

به‌نگاه در معرض تهدید و

به‌نگاه در معرض تهدید و

به‌نگاه در معرض تهدید و

به‌نگاه در معرض تهدید و

به‌نگاه در معرض تهدید و

به‌نگاه در معرض تهدید و

به‌نگاه در معرض تهدید و

به‌نگاه در معرض تهدید و

به‌نگاه در معرض تهدید و

به‌نگاه در معرض تهدید و

به‌نگاه در معرض تهدید و

به‌نگاه در معرض تهدید و

به‌نگاه در معرض تهدید و

به‌نگاه در معرض تهدید و

به‌نگاه در معرض تهدید و

به‌نگاه در معرض تهدید و

به‌نگاه در معرض تهدید و

به‌نگاه در معرض تهدید و

به‌نگاه در معرض تهدید و

به‌نگاه در معرض تهدید و

به‌نگاه در معرض تهدید و

به‌نگاه در معرض تهدید و

به‌نگاه در معرض تهدید و

به‌نگاه در معرض تهدید و

به‌نگاه در معرض تهدید و

به‌نگاه در معرض تهدید و

به‌نگاه در معرض تهدید و

به‌نگاه در معرض تهدید و

به‌نگاه در معرض تهدید و

به‌نگاه در معرض تهدید و

به‌نگاه در معرض تهدید و

به‌نگاه در معرض تهدید و

به‌نگاه در معرض تهدید و

به‌نگاه در معرض تهدید و

چهارشنبه ۷ شهریورماه ۱۳۶۷ -سال اول- شماره ۲۹۱

Vol.1.No.291 Agu.29.2018

www.sobhe-emrooz.ir

sobhe.emrooz.news@gmail.com

۳ اقتصاد

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

چهارشنبه ۷ شهریورماه ۱۳۶۷ -سال اول- شماره ۲۹۱

Vol.1.No.291 Agu.29.2018

www.sobhe-emrooz.ir

sobhe.emrooz.news@gmail.com

۳ اقتصاد

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲

سیاست — ۲



گردشگری

هم زمان با هفته دولت انجام شد.

**بیره برداری از ۴ پروژه گردشگری**
**فیسپور**
همزمان با چهارمین روز از هفته دولت، چهار پروژه گردشگری دیگر در تیشاور به بهره برداری رسید.

به گزارش صبح امروز اسماعیل اعتمادی رئیس اداره میراث فرهنگی صنایع دستی و گردشگری تیشاور، در مراسم افتتاح همزمان این پروژه ها در محل فاشگاه بومگردی جوری که با حضور مسئولین محترم شهرستان و اهالی میهمان نواز روستای جوری برگزار شد، تأکید داشت: «این پروژه شامل فاز اول موزه محرابی یادشایخ با اعتباری معادل یک میلیارد ریال، احداث سازه فضایی سایت بانساتی فوشیجان(زادگاه) که این همه گرانی‌ها به جا است و آن‌ها درک نمی‌ماند کاهش تعطیلی کار نیست.»

شهردار مشهد مقدس ادامه داد: ۵ سال است که از زمان اجرای کمربند جنوبی می‌گذرد و خوب بود اگر مخالفتی وجود داشت، پیش از شروع پروژه مطرح می‌شد. در نتیجه این مقدار هزینه نیز صورت زایل است.

وی با اشاره به ظرفیتهای بسیار مناسب بهره برداری از هتل چهارستار امیران، ابراز امیدواری کرد:تا پایان سال با تکمیل و راه اندازی چند طبقه دیگر در کنار که در اقصی نقاط مناطق گردشگری تیشاور برقرار است، است. همچنین ماندگاری مسافر در این شهرستان است. به عنوان مثال، روز افزایش باید و منافع اقتصادی پایداری نیز برای شهروندان فراهم شود.

در ادامه این مراسم، مهندس شیانی، معاون استاندار و فرماندار تیشاور نیز ضمن تشکر از خانواده محترم جویریان و وزیر اداره میراث فرهنگی که با پیگیری و ظرفیت سازی در حوزه گردشگری، موجبات جذب بیشتر گردشگر در تیشاور میشوند، لزوم همکاری تمامی دستگاههای اجرایی در زمینه تسهیل در ایجاد واحداث مکانهایی را در مناطق گردشگری خواستار شد.

گفتنی است : اجرای دکلمه و شعرخوانی توسط نونهال چوبی، اجرای دکلمه و اعضای هیئت مدیره بانک تمشهانی با آشن سنتی از دیگر برنامه های این مراسم باشکوه و به یادماندنی بود.

ضمن آنکه قبل از افتتاح این واحد بومگردی، برده برداری از تندیس شیخ حسن جوری، رهبر قیام سرداران در واقع هفتم جهری، در زادگاه این مبارز بزرگ کردیم و روستای جوری نیز توسط مسئولین شهرستان انجام شد.

**شهردار مشهد مقدس گفت:**

## امکان تغییر کاربری جاده کمربند جنوبی وجود ندارد

**تغیی زاغه خامسے و تفرگانی های بیزارمونه فضای سبز کمربند جنوبی به چاسے و درک می کنیم اما ارادشگی تعطیلی نیست**

شهردار مشهد گفت: تاکنون صحبتی در خصوص وضعیت کمربند جنوبی شهر نداشتیم چراکه منتظر طی روال قانونی کار هستیم اما به نظر نمی‌رسد امکان تغییر کاربری جاده کمربند جنوبی وجود داشته باشد. گفت: کمربند جنوبی صحر، قاسم تقی زاده خامسی روز گذشته در حاشیه بهره برداری از پارک موضوعی تغییر کاربری در سواحل خربنگاران زیرامون امکان ندارد، واکنش به سوال خربنگاران زیرامون امکان نول موزه محرابی یادشایخ با اعتباری معادل یک میلیارد ریال، احداث سازه فضایی سایت بانساتی فوشیجان(زادگاه) که این همه گرانی‌ها به جا است و آن‌ها درک نمی‌ماند کاهش تعطیلی کار نیست.»

شهردار مشهد مقدس ادامه داد: ۵ سال است که از زمان اجرای کمربند جنوبی می‌گذرد و خوب بود اگر مخالفتی وجود داشت، پیش از شروع پروژه مطرح می‌شد. در نتیجه این مقدار هزینه نیز صورت زایل است.

تغیانه خاطر نشان کرد: در حال حاضر باید منتظر بود که چه کاری باید انجام داد که تگرانی‌ها طرفت نشود.

شهردار مشهد مقدس با تأکید بر قانون مداری، بیان کرد: اگر دادستان محترم اظهار نظری در خصوص کمربند جنوبی داشته، قطعاً برپایه قانون است.گ. همانطور که انتظار نیز بر این است که او مظهر قانون باشد.

تغیانه داد با اشاره به ارسال مدارک لازم به دادستانی در خصوص کمربند جنوبی، ابراز امیدواری کرد: بیان کار در دید و است یک کاری باید انجام داد که پیش‌بینی می‌شود تا میزان مسیر را ادامه دهیم. این طرح قبل از اتمام ن شروع شده و املاک باید مراحل قانونی را طی کرده باشد.

آمانگهی شهرداری برای خرید مجموعه کوهستان پارک شادی شهردار مشهد مقدس در خصوص وضعیت کوهستان پارک شادی نیز توضیح داد: کوهستان پارک متعلق به بانک دی است و به همین دلیل نامه به مدیرعامل محترم و اعضای هیئت مدیره بانک تمشهانی و آمادگی خود را برای خرید این مجموعه اعلام کردیم. ستنی از دیگر برنامه های این مراسم باشکوه و به یادماندنی بود.

دی در خصوص واگذاری مالکیت کوهستان پارک به شهرداری گفت: در حال حاضر مالکیت قانونی کار طی می‌شود و امیدوارم با گذر این مجموعه، علاوه بر شهرداری کاربری مناسبی برای مجموعه پارک وکیل آباد و چهل باز طرحی کمیته وی ابراز امیدواری کرد: «مدیران بانک دی حس نوستالژی که مردم خوب

مشهد نسبت به کوهستان پارک شادی داشتند، درک کنند و هر چه سریعتر به خواسته شهرداری مشهد در این خصوص پاسخ دهند. شهردار مشهد مقدس در ادامه به پارک‌های موضوعی در جهان اشاره کرد و گفت: احداث چنین پارک‌هایی در دنیا مرسوم است و پارک‌دانش نیز در قسمت ۳۰۸ هکتار با نصب ۲۵۵۰۰۰ مترمربع علم در حوزه فیزیک، شیمی و ریاضی راه اندازی شد. تقی‌زاده با اشاره به هماهنگی با آموزش و پرورش در راستای بهره‌گیری از جنبه‌های آموزشی پارک کمربند جنوبی مطرح است که این همه گرانی‌ها به جا است و آن‌ها درک نمی‌ماند کاهش تعطیلی کار نیست.»

رئسا بر بهره‌مندی دانش‌آموزان شهر از چنین پارک‌هایی صورت گیرد.

تأمین هوای پاک برای مردم است و تاکنون در این رابطه تلاش‌های زیادی شده و بخشی هم در برنامه است و امید است توسعه این فضاها ادامه یابد.

وی اظهار کرد: طبق این گزارش شهرداری مشهد در شهریورماه منتهی این پارک در شهرهای مختلف هم اکنون ۱۶ پارک دو ساحت احداث دارد که ۳۰ مورد قطع در نظام آموزشی جدید آموزش صرف در درون کلاس‌گلی نیست.

آقایان کرد: ایجاد مراکز آبی مانند این مجموعه در فضای مناسب با امکانات و استانداردهایی که در طول سال‌های گذشته تصویری ملموس از تحولات دانشی و علمی و ستوداردهایی بشری را در طول قرن بیستم برایمان آنگه کرد برای دانش‌آموزان بسیار جذاب و با اثری ماندگار است. در این رابطه معلمان، اساتید، نوامی به منظور تکمیل و توسعه المان‌های پارک می‌شوند و تحقق عدالت آموزشی و برخورداری همه اهالی شهر به‌شدت از خدمات و امکانات و ظرفیت‌های شهری است که بسیار ضروری و مطلوب است.

وی ادامه داد : در واقع فعالیت‌هایی که شهرداری می‌برازم و مرکز در طول سالهای سال کلاس گرفته می‌باشد توجه و عنایت بیشتر است تا این تفاوت‌ها کمتر شود.

رشدیادان افزود : به طور قطع توسعه فضاهای عمومی شهر را که با ارامش اجتماعی ما بیشتر کمک می‌کند زیرا هر چه مردم در فضاهای عمومی مناسب بیشتر حضور داشته باشند و یکدیگر را ارتباط می‌دهند و تعامل اجتماعی بیشتر می‌شود.

وی همچنین در ادامه با تریک هفته دولت گفت: این هفته مدارک و تلاش دست اندرکاران اجرایی و دولتمردان است چنانکه طی این مدت، تمامی کارمزار آموزش‌ها را دریافت کنند.

وی در ادامه با اشاره به اینکه هم اکنون بر اساس اعلام شهرداری مشهد سرانه فضای سبز این کالکشر شهر ۱۶ متر رسیده است. افزود : رقم رکورد قابل زبیراست‌ها و رویفاصت‌ها برای توسعه خدمت در این پارکینگ در نظر گرفته شده است. در این پوستان ۳ میلیون و ۵۰۰ هزار متر جمعیت ساکن و ۲۰ میلیون زائر سال. این شهر نیازمند فضای سبز مناسب برای



تأمین هوای پاک برای مردم است و تاکنون در این رابطه تلاش‌های زیادی شده و بخشی هم در برنامه است و امید است توسعه این فضاها ادامه یابد.

وی اظهار کرد: طبق این گزارش شهرداری مشهد در شهریورماه منتهی این پارک در شهرهای مختلف هم اکنون ۱۶ پارک دو ساحت احداث دارد که ۳۰ مورد قطع در نظام آموزشی جدید آموزش صرف در درون کلاس‌گلی نیست.

آقایان کرد: ایجاد مراکز آبی مانند این مجموعه در فضای مناسب با امکانات و استانداردهایی که در طول سال‌های گذشته تصویری ملموس از تحولات دانشی و علمی و ستوداردهایی بشری را در طول قرن بیستم برایمان آنگه کرد برای دانش‌آموزان بسیار جذاب و با اثری ماندگار است. در این رابطه معلمان، اساتید، نوامی به منظور تکمیل و توسعه المان‌های پارک می‌شوند و تحقق عدالت آموزشی و برخورداری همه اهالی شهر به‌شدت از خدمات و امکانات و ظرفیت‌های شهری است که بسیار ضروری و مطلوب است.

وی ادامه داد : در واقع فعالیت‌هایی که شهرداری می‌برازم و مرکز در طول سالهای سال کلاس گرفته می‌باشد توجه و عنایت بیشتر است تا این تفاوت‌ها کمتر شود.

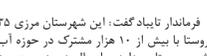
رشدیادان افزود : به طور قطع توسعه فضاهای عمومی شهر را که با ارامش اجتماعی ما بیشتر کمک می‌کند زیرا هر چه مردم در فضاهای عمومی مناسب بیشتر حضور داشته باشند و یکدیگر را ارتباط می‌دهند و تعامل اجتماعی بیشتر می‌شود.

وی همچنین در ادامه با تریک هفته دولت گفت: این هفته مدارک و تلاش دست اندرکاران اجرایی و دولتمردان است چنانکه طی این مدت، تمامی کارمزار آموزش‌ها را دریافت کنند.

وی در ادامه با اشاره به اینکه هم اکنون بر اساس اعلام شهرداری مشهد سرانه فضای سبز این کالکشر شهر ۱۶ متر رسیده است. افزود : رقم رکورد قابل زبیراست‌ها و رویفاصت‌ها برای توسعه خدمت در این پارکینگ در نظر گرفته شده است. در این پوستان ۳ میلیون و ۵۰۰ هزار متر جمعیت ساکن و ۲۰ میلیون زائر سال. این شهر نیازمند فضای سبز مناسب برای

**شهرستان‌ها**

**۱۰۰ در صدر روستاها بنیاد از نعمت آب لوله‌کشی بهره‌مند شدند**



**فرماندار بنیاد گفت:** این شهرستان مرزی ۲۵ شرب و پوشش آبی از ۱۰ هزار مترمترک در حوزه آب کشی بهره‌مند شدند.

روستای قاقه آب لوله‌کشی اشاره و اظهار کرد: روستای کوه آباد در فاصله ۳۳ کیلومتری بنیاد قرارگرفته که از غرب به روستای آبه و از شرق به روستای کتار متصل می‌گردد. همچنین آبه، بنیاد که تاکنون بوسیله تاکتر آبیسانی می‌دشد هفته دولت اسمال از نعمت آب لوله کشی

حسین شرافتی‌راد در گفت‌وگو با ایسنا، به دو روستای قاقه آب لوله‌کشی اشاره و اظهار کرد: روستای کوه آباد در فاصله ۳۳ کیلومتری بنیاد قرارگرفته که از غرب به روستای آبه و از شرق به روستای کتار متصل می‌گردد. همچنین آبه، بنیاد که تاکنون بوسیله تاکتر آبیسانی می‌دشد هفته دولت اسمال از نعمت آب لوله کشی

پس‌دورهی بهترین و ساده‌ترین ورزش برای تمامی سنین است که تاثیر زیادی در بهبود روند زندگی و داشتن تناسب اندام افراد دارد. این ورزش که به صورت تک نفره و گروهی قابل انجام است، روند درمان بسیاری از بیماری‌ها را تسریع می‌بخشد.

پیاده‌روی و تاثیر فوق‌العاده آن بر سلامت افراد پس‌دورهی ورزش مناسب برای همه سنین به شمار می‌آید. تنها ورزشی است که کمتر کسی می‌تواند از انجام دادن آن به دلایل واهی فرار کند. ما اگر کسی هنوز نیاز دارد تا دلایل محکمی برای ضرورت پیاده‌روی بداند. توصیه می‌کنیم تا انتهای مطلب با ما همراه باشید.

افزایش وزن افزون‌جایی به عنوان مادر بیماری‌های قلبی رگزی، دیابت، سرطان و بوی استخوان و ... بسیاری از مشکلات راه به برگردن جوی در این مورد دانسته است و پیاده‌روی نقش ایجابی در رفع این زنگهی روزمره، می‌تواند یک سرمایه‌ریز برای همه مشکل باشد.

پیاده‌روی سریع به گردن بهتر خون کمک کرده و برای افزایش مصرف اکسیژن مناسب است و بر شدت شریان قلب می‌افزاید.

پیاده‌روی از بسیاری با پیاده‌روی و پیاده‌روی و پیاده‌روی از نوع دو دیابت برنامه‌های پیشگیری از دیابت نشان داده‌اند که ۱۵۰ دقیقه پیاده‌روی طی هفته و کاهش فقط ۷ دقیقه درصد از وزن بدن "حدود ۵ تا ۷ کیلوگرم" می‌تواند تا ۵۸ درصد خطر ابتلا به دیابت را کاهش دهد.

پیاده‌روی روی قلب شما را نیرومند می‌سازد. مطالعه‌ای که در این خصوص روی تعداد ریه‌بستر بافت‌ها در افراد که ۳ ساعت یا بیشتر در طول هفته پیاده‌روی داشتند، در مقایسه با پرستاری که پیاده‌روی نداشتند، ۲۵ درصد کمتر دچار مشکلات قلبی شدند.

رئیس ورزش و جوانان طبقه و شانزدهم از اشاره به برگزاری سومین مرحله دوچرخه‌سواری جایزه بزرگ کتوری، توسط هیئت دوچرخه‌سواری طبقه‌شانزدهم در روز پنجشنبه هشتم شهریورماه و به‌مناسبت هفته دولت بزرگ خواهد شد.

رئیس ورزش و جوانان طبقه و شانزدهم از اشاره به برگزاری سومین مرحله دوچرخه‌سواری جایزه بزرگ کتوری، توسط هیئت دوچرخه‌سواری طبقه‌شانزدهم در روز پنجشنبه هشتم شهریورماه و به‌مناسبت هفته دولت بزرگ خواهد شد.

رئیس ورزش و جوانان طبقه و شانزدهم از اشاره به برگزاری سومین مرحله دوچرخه‌سواری جایزه بزرگ کتوری، توسط هیئت دوچرخه‌سواری طبقه‌شانزدهم در روز پنجشنبه هشتم شهریورماه و به‌مناسبت هفته دولت بزرگ خواهد شد.

رئیس ورزش و جوانان طبقه و شانزدهم از اشاره به برگزاری سومین مرحله دوچرخه‌سواری جایزه بزرگ کتوری، توسط هیئت دوچرخه‌سواری طبقه‌شانزدهم در روز پنجشنبه هشتم شهریورماه و به‌مناسبت هفته دولت بزرگ خواهد شد.

رئیس ورزش و جوانان طبقه و شانزدهم از اشاره به برگزاری سومین مرحله دوچرخه‌سواری جایزه بزرگ کتوری، توسط هیئت دوچرخه‌سواری طبقه‌شانزدهم در روز پنجشنبه هشتم شهریورماه و به‌مناسبت هفته دولت بزرگ خواهد شد.

رئیس ورزش و جوانان طبقه و شانزدهم از اشاره به برگزاری سومین مرحله دوچرخه‌سواری جایزه بزرگ کتوری، توسط هیئت دوچرخه‌سواری طبقه‌شانزدهم در روز پنجشنبه هشتم شهریورماه و به‌مناسبت هفته دولت بزرگ خواهد شد.

رئیس ورزش و جوانان طبقه و شانزدهم از اشاره به برگزاری سومین مرحله دوچرخه‌سواری جایزه بزرگ کتوری، توسط هیئت دوچرخه‌سواری طبقه‌شانزدهم در روز پنجشنبه هشتم شهریورماه و به‌مناسبت هفته دولت بزرگ خواهد شد.

رئیس ورزش و جوانان طبقه و شانزدهم از اشاره به برگزاری سومین مرحله دوچرخه‌سواری جایزه بزرگ کتوری، توسط هیئت دوچرخه‌سواری طبقه‌شانزدهم در روز پنجشنبه هشتم شهریورماه و به‌مناسبت هفته دولت بزرگ خواهد شد.

رئیس ورزش و جوانان طبقه و شانزدهم از اشاره به برگزاری سومین مرحله دوچرخه‌سواری جایزه بزرگ کتوری، توسط هیئت دوچرخه‌سواری طبقه‌شانزدهم در روز پنجشنبه هشتم شهریورماه و به‌مناسبت هفته دولت بزرگ خواهد شد.

رئیس ورزش و جوانان طبقه و شانزدهم از اشاره به برگزاری سومین مرحله دوچرخه‌سواری جایزه بزرگ کتوری، توسط هیئت دوچرخه‌سواری طبقه‌شانزدهم در روز پنجشنبه هشتم شهریورماه و به‌مناسبت هفته دولت بزرگ خواهد شد.

رئیس ورزش و جوانان طبقه و شانزدهم از اشاره به برگزاری سومین مرحله دوچرخه‌سواری جایزه بزرگ کتوری، توسط هیئت دوچرخه‌سواری طبقه‌شانزدهم در روز پنجشنبه هشتم شهریورماه و به‌مناسبت هفته دولت بزرگ خواهد شد.

رئیس ورزش و جوانان طبقه و شانزدهم از اشاره به برگزاری سومین مرحله دوچرخه‌سواری جایزه بزرگ کتوری، توسط هیئت دوچرخه‌سواری طبقه‌شانزدهم در روز پنجشنبه هشتم شهریورماه و به‌مناسبت هفته دولت بزرگ خواهد شد.

رئیس ورزش و جوانان طبقه و شانزدهم از اشاره به برگزاری سومین مرحله دوچرخه‌سواری جایزه بزرگ کتوری، توسط هیئت دوچرخه‌سواری طبقه‌شانزدهم در روز پنجشنبه هشتم شهریورماه و به‌مناسبت هفته دولت بزرگ خواهد شد.

رئیس ورزش و جوانان طبقه و شانزدهم از اشاره به برگزاری سومین مرحله دوچرخه‌سواری جایزه بزرگ کتوری، توسط هیئت دوچرخه‌سواری طبقه‌شانزدهم در روز پنجشنبه هشتم شهریورماه و به‌مناسبت هفته دولت بزرگ خواهد شد.

رئیس ورزش و جوانان طبقه و شانزدهم از اشاره به برگزاری سومین مرحله دوچرخه‌سواری جایزه بزرگ کتوری، توسط هیئت دوچرخه‌سواری طبقه‌شانزدهم در روز پنجشنبه هشتم شهریورماه و به‌مناسبت هفته دولت بزرگ خواهد شد.

**سلسلت**

**پیاده‌روی کنید تا سالم بمانید**



**وحد داودی**
کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی کاربردی

پیاده‌روی بهترین و ساده‌ترین ورزش برای تمامی سنین است که تاثیر زیادی در بهبود روند زندگی و داشتن تناسب اندام افراد دارد. این ورزش که به صورت تک نفره و گروهی قابل انجام است، روند درمان بسیاری از بیماری‌ها را تسریع می‌بخشد.

پیاده‌روی و تاثیر فوق‌العاده آن بر سلامت افراد پس‌دورهی ورزش مناسب برای همه سنین به شمار می‌آید. تنها ورزشی است که کمتر کسی می‌تواند از انجام دادن آن به دلایل واهی فرار کند. ما اگر کسی هنوز نیاز دارد تا دلایل محکمی برای ضرورت پیاده‌روی بداند. توصیه می‌کنیم تا انتهای مطلب با ما همراه باشید.

افزایش وزن افزون‌جایی به عنوان مادر بیماری‌های قلبی رگزی، دیابت، سرطان و بوی استخوان و ... بسیاری از مشکلات راه به برگردن جوی در این مورد دانسته است و پیاده‌روی نقش ایجابی در رفع این زنگهی روزمره، می‌تواند یک سرمایه‌ریز برای همه مشکل باشد.

پیاده‌روی سریع به گردن بهتر خون کمک کرده و برای افزایش مصرف اکسیژن مناسب است و بر شدت شریان قلب می‌افزاید.

پیاده‌روی از بسیاری با پیاده‌روی و پیاده‌روی و پیاده‌روی از نوع دو دیابت برنامه‌های پیشگیری از دیابت نشان داده‌اند که ۱۵۰ دقیقه پیاده‌روی طی هفته و کاهش فقط ۷ دقیقه درصد از وزن بدن "حدود ۵ تا ۷ کیلوگرم" می‌تواند تا ۵۸ درصد خطر ابتلا به دیابت را کاهش دهد.

پیاده‌روی روی قلب شما را نیرومند می‌سازد. مطالعه‌ای که در این خصوص روی تعداد ریه‌بستر بافت‌ها در افراد که ۳ ساعت یا بیشتر در طول هفته پیاده‌روی داشتند، در مقایسه با پرستاری که پیاده‌روی نداشتند، ۲۵ درصد کمتر دچار مشکلات قلبی شدند.

پیاده‌روی روی قلب شما را نیرومند می‌سازد. مطالعه‌ای که در این خصوص روی تعداد ریه‌بستر بافت‌ها در افراد که ۳ ساعت یا بیشتر در طول هفته پیاده‌روی داشتند، در مقایسه با پرستاری که پیاده‌روی نداشتند، ۲۵ درصد کمتر دچار مشکلات قلبی شدند.

پیاده‌روی روی قلب شما را نیرومند می‌سازد. مطالعه‌ای که در این خصوص روی تعداد ریه‌بستر بافت‌ها در افراد که ۳ ساعت یا بیشتر در طول هفته پیاده‌روی داشتند، در مقایسه با پرستاری که پیاده‌روی نداشتند، ۲۵ درصد کمتر دچار مشکلات قلبی شدند.

پیاده‌روی روی قلب شما را نیرومند می‌سازد. مطالعه‌ای که در این خصوص روی تعداد ریه‌بستر بافت‌ها در افراد که ۳ ساعت یا بیشتر در طول هفته پیاده‌روی داشتند، در مقایسه با پرستاری که پیاده‌روی نداشتند، ۲۵ درصد کمتر دچار مشکلات قلبی شدند.

پیاده‌روی روی قلب شما را نیرومند می‌سازد. مطالعه‌ای که در این خصوص روی تعداد ریه‌بستر بافت‌ها در افراد که ۳ ساعت یا بیشتر در طول هفته پیاده‌روی داشتند، در مقایسه با پرستاری که پیاده‌روی نداشتند، ۲۵ درصد کمتر دچار مشکلات قلبی شدند.

پیاده‌روی روی قلب شما را نیرومند می‌سازد. مطالعه‌ای که در این خصوص روی تعداد ریه‌بستر بافت‌ها در افراد که ۳ ساعت یا بیشتر در طول هفته پیاده‌روی داشتند، در مقایسه با پرستاری که پیاده‌روی نداشتند، ۲۵ درصد کمتر دچار مشکلات قلبی شدند.

پیاده‌روی روی قلب شما را نیرومند می‌سازد. مطالعه‌ای که در این خصوص روی تعداد ریه‌بستر بافت‌ها در افراد که ۳ ساعت یا بیشتر در طول هفته پیاده‌روی داشتند، در مقایسه با پرستاری که پیاده‌روی نداشتند، ۲۵ درصد کمتر دچار مشکلات قلبی شدند.

پیاده‌روی روی قلب شما را نیرومند می‌سازد. مطالعه‌ای که در این خصوص روی تعداد ریه‌بستر بافت‌ها در افراد که ۳ ساعت یا بیشتر در طول هفته پیاده‌روی داشتند، در مقایسه با پرستاری که پیاده‌روی نداشتند، ۲۵ درصد کمتر دچار مشکلات قلبی شدند.

پیاده‌روی روی قلب شما را نیرومند می‌سازد. مطالعه‌ای که در این خصوص روی تعداد ریه‌بستر بافت‌ها در افراد که ۳ ساعت یا بیشتر در طول هفته پیاده‌روی داشتند، در مقایسه با پرستاری که پیاده‌روی نداشتند، ۲۵ درصد کمتر دچار مشکلات قلبی شدند.

پیاده‌روی روی قلب شما را نیرومند می‌سازد. مطالعه‌ای که در این خصوص روی تعداد ریه‌بستر بافت‌ها در افراد که ۳ ساعت یا بیشتر در طول هفته پیاده‌روی داشتند، در مقایسه با پرستاری که پیاده‌روی نداشتند، ۲۵ درصد کمتر دچار مشکلات قلبی شدند.

پیاده‌روی روی قلب شما را نیرومند می‌سازد. مطالعه‌ای که در این خصوص روی تعداد ریه‌بستر بافت‌ها در افراد که ۳ ساعت یا بیشتر در طول هفته پیاده‌روی داشتند، در مقایسه با پرستاری که پیاده‌روی نداشتند، ۲۵ درصد کمتر دچار مشکلات قلبی شدند.

پیاده‌روی روی قلب شما را نیرومند می‌سازد. مطالعه‌ای که در این خصوص روی تعداد ریه‌بستر بافت‌ها در افراد که ۳ ساعت یا بیشتر در طول هفته پیاده‌روی داشتند، در مقایسه با پرستاری که پیاده‌روی نداشتند، ۲۵ درصد کمتر دچار مشکلات قلبی شدند.

پیاده‌روی روی قلب شما را نیرومند می‌سازد. مطالعه‌ای که در این خصوص روی تعداد ریه‌بستر بافت‌ها در افراد که ۳ ساعت یا بیشتر در طول هفته پیاده‌روی داشتند، در مقایسه با پرستاری که پیاده‌روی نداشتند، ۲۵ درصد کمتر دچار مشکلات قلبی شدند.

پیاده‌روی روی قلب شما را نیرومند می‌سازد. مطالعه‌ای که در این خصوص روی تعداد ریه‌بستر بافت‌ها در افراد که ۳ ساعت یا بیشتر در طول هفته پیاده‌روی داشتند، در مقایسه با پرستاری که پیاده‌روی نداشتند، ۲۵ درصد کمتر دچار مشکلات قلبی شدند.

پیاده‌روی روی قلب شما را نیرومند می‌سازد. مطالعه‌ای که در این خصوص روی تعداد ریه‌بستر بافت‌ها در افراد که ۳ ساعت یا بیشتر در طول هفته پیاده‌روی داشتند، در مقایسه با پرستاری که پیاده‌روی نداشتند، ۲۵ درصد کمتر دچار مشکلات قلبی شدند.

پیاده‌روی روی قلب شما را نیرومند می‌سازد. مطالعه‌ای که در این خصوص روی تعداد ریه‌بستر بافت‌ها در افراد که ۳ ساعت یا بیشتر در طول هفته پیاده‌روی داشتند، در مقایسه با پرستاری که پیاده‌روی نداشتند، ۲۵ درصد کمتر دچار مشکلات قلبی شدند.

**ورزش**

**پیاده‌روی کنید تا سالم بمانید**



**وحد داودی**
کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی کاربردی

پیاده‌روی بهترین و ساده‌ترین ورزش برای تمامی سنین است که تاثیر زیادی در بهبود روند زندگی و داشتن تناسب اندام افراد دارد. این ورزش که به صورت تک نفره و گروهی قابل انجام است، روند درمان بسیاری از بیماری‌ها را تسریع می‌بخشد.

پیاده‌روی و تاثیر فوق‌العاده آن بر سلامت افراد پس‌دورهی ورزش مناسب برای همه سنین به شمار می‌آید. تنها ورزشی است که کمتر کسی می‌تواند از انجام دادن آن به دلایل واهی فرار کند. ما اگر کسی هنوز نیاز دارد تا دلایل محکمی برای ضرورت پیاده‌روی بداند. توصیه می‌کنیم تا انتهای مطلب با ما همراه باشید.

افزایش وزن افزون‌جایی به عنوان مادر بیماری‌های قلبی رگزی، دیابت، سرطان و بوی استخوان و ... بسیاری از مشکلات راه به برگردن جوی در این مورد دانسته است و پیاده‌روی نقش ایجابی در رفع این زنگهی روزمره، می‌تواند یک سرمایه‌ریز برای همه مشکل باشد.

پیاده‌روی سریع به گردن بهتر خون کمک کرده و برای افزایش مصرف اکسیژن مناسب است و بر شدت شریان قلب می‌افزاید.

پیاده‌روی از بسیاری با پیاده‌روی و پیاده‌روی و پیاده‌روی از نوع دو دیابت برنامه‌های پیشگیری از دیابت نشان داده‌اند که ۱۵۰ دقیقه پیاده‌روی طی هفته و کاهش فقط ۷ دقیقه درصد از وزن بدن "حدود ۵ تا ۷ کیلوگرم" می‌تواند تا ۵۸ درصد خطر ابتلا به دیابت را کاهش دهد.

پیاده‌روی روی قلب شما را نیرومند می‌سازد. مطالعه‌ای که در این خصوص روی تعداد ریه‌بستر بافت‌ها در افراد که ۳ ساعت یا بیشتر در طول هفته پیاده‌روی داشتند، در مقایسه با پرستاری که پیاده‌روی نداشتند، ۲۵ درصد کمتر دچار مشکلات قلبی شدند.

پیاده‌روی روی قلب شما را نیرومند می‌سازد. مطالعه‌ای که در این خصوص روی تعداد ریه‌بستر بافت‌ها در افراد که ۳ ساعت یا بیشتر در طول هفته پیاده‌روی داشتند، در مقایسه با پرستاری که پیاده‌روی نداشتند، ۲۵ درصد کمتر دچار مشکلات قلبی شدند.

پیاده‌روی روی قلب شما را نیرومند می‌سازد. مطالعه‌ای که در این خصوص روی تعداد ریه‌بستر بافت‌ها در افراد که ۳ ساعت یا بیشتر در طول هفته پیاده‌روی داشتند، در مقایسه با پرستاری که پیاده‌روی نداشتند، ۲۵ درصد کمتر دچار مشکلات قلبی شدند.

پیاده‌روی روی قلب شما را نیرومند می‌سازد. مطالعه‌ای که در این خصوص روی تعداد ریه‌بستر بافت‌ها در افراد که ۳ ساعت یا بیشتر در طول هفته پیاده‌روی داشتند، در مقایسه با پرستاری که پیاده‌روی نداشتند، ۲۵ درصد کمتر دچار مشکلات قلبی شدند.

پیاده‌روی روی قلب شما را نیرومند می‌سازد. مطالعه‌ای که در این خصوص روی تعداد ریه‌بستر بافت‌ها در افراد که ۳ ساعت یا بیشتر در طول هفته پیاده‌روی داشتند، در مقایسه با پرستاری که پیاده‌روی نداشتند، ۲۵ درصد کمتر دچار مشکلات قلبی شدند.

پیاده‌روی روی قلب شما را نیرومند می‌سازد. مطالعه‌ای که در این خصوص روی تعداد ریه‌بستر بافت‌ها در افراد که ۳ ساعت یا بیشتر در طول هفته پیاده‌روی داشتند، در مقایسه با پرستاری که پیاده‌روی نداشتند، ۲۵ درصد کمتر دچار مشکلات قلبی شدند.

پیاده‌روی روی قلب شما را نیرومند می‌سازد. مطالعه‌ای که در این خصوص روی تعداد ریه‌بستر بافت‌ها در افراد که ۳ ساعت یا بیشتر در طول هفته پیاده‌روی داشتند، در مقایسه با پرستاری که پیاده‌روی نداشتند، ۲۵ درصد کمتر دچار مشکلات قلبی شدند.

پیاده‌روی روی قلب شما را نیرومند می‌سازد. مطالعه‌ای که در این خصوص روی تعداد ریه‌بستر بافت‌ها در افراد که ۳ ساعت یا بیشتر در طول هفته پیاده‌روی داشتند، در مقایسه با پرستاری که پیاده‌روی نداشتند، ۲۵ درصد کمتر دچار مشکلات قلبی شدند.

پیاده‌روی روی قلب شما را نیرومند می‌سازد. مطالعه‌ای که در این خصوص روی تعداد ریه‌بستر بافت‌ها در افراد که ۳ ساعت یا بیشتر در طول هفته پیاده‌روی داشتند، در مقایسه با پرستاری که پیاده‌روی نداشتند، ۲۵ درصد کمتر دچار مشکلات قلبی شدند.

پیاده‌روی روی قلب شما را نیرومند می‌سازد. مطالعه‌ای که در این خصوص روی تعداد ریه‌بستر بافت‌ها در افراد که ۳ ساعت یا بیشتر در طول هفته پیاده‌روی داشتند، در مقایسه با پرستاری که پیاده‌روی نداشتند، ۲۵ درصد کمتر دچار مشکلات قلبی شدند.

پیاده‌روی روی قلب شما را نیرومند می‌سازد. مطالعه‌ای که در این خصوص روی تعداد ریه‌بستر بافت‌ها در افراد که ۳ ساعت یا بیشتر در طول هفته پیاده‌روی داشتند، در مقایسه با پرستاری که پیاده‌روی نداشتند، ۲۵ درصد کمتر دچار مشکلات قلبی شدند.

پیاده‌روی روی قلب شما را نیرومند می‌سازد. مطالعه‌ای که در این خصوص روی تعداد ریه‌بستر بافت‌ها در افراد که ۳ ساعت یا بیشتر در طول هفته پیاده‌روی داشتند، در مقایسه با پرستاری که پیاده‌روی نداشتند، ۲۵ درصد کمتر دچار مشکلات قلبی شدند.

**دبیر فدراسیون هاکی گفت:**

## در ایران مشکل سخت‌افزاری وجود دارد

جمع انتخابی رئیس هیئت های خراسان رضوی با حضور ۱۲ عضو مجمع انتخابی از جمله حمیدرضا بخارانی دبیر فدراسیون هاکی، معاون اداره کل ورزش و جوانان خراسان رضوی، نماینده ورزشکاران، داوران، مربیان، شهرستان‌ها، کارگران، آموزش‌وپرورش، آستان قدس رضوی و دیگر اعضا در سالن جلسات اداره کل ورزش و جوانان خراسان رضوی برگزار شد.

جایگاه رشته هاکی در بخش بانوان و حمیدرضا بخارانی دبیر فدراسیون بانوان از جمع خبرنگاران و اصحاب رسانه درباره برگزاری این رشته ورزشی در بخش بانوان اظهار کرد: بانوان ایرانی در رشته ورزشی هاکی در آسایا رتبه پنجم هستند. نزدیک به ۱ ماه قبل اردوی تیم ملی بانوان را در رده سنی زیر ۲۵ سال برگزار کردیم و این نشان از برنامه‌ریزی بلندمدت هیئت را دارد.

وی در ادامه عنوان کرد: مسابقات لیگ بانوان مستمرا در حال برگزاری است و امیدواری در دوره بعدی جام ملت‌های آسیا شرکت کنیم. برگزاری ۱۱ دوره لیگ برتر با تمامی تیم‌های باشگاهی نشان از فعالیت هیئت را دارد.

بخارانی درباره جایگاه تیم‌های آسیایی در جهان افزود: تاکنون هیچ تیمی از آسیا در جهان مقام مستازی را کسب نکرده است و تنها هیئت قزاقستان در بازی‌های جهانی حضور داشته است و همیشه بین ۱۲ شرکت کننده مقام دوم را کسب کرده است.

برنامه‌های فدراسیون هاکی در برنامه‌های آینده فدراسیون عنوان کرد: این سال گذشته سنین پایین را ملایک کار قرار دادیم و اردوها و مسابقاتی را در دهه‌های سنی پایین‌تر برگزار کردیم و در سال ۱۳ مسابقات بانوان در رده سنی نوجوانان داشتیم. وی درباره برنامه‌های آینده تیم ملی گفت: برای تیم ملی برنامه‌ریزی مودتی انجام دادیم تا بتوانند در بازی‌های بعدی جام آسیا شرکت کنند.

بخارانی درباره فعال تیر بین‌تیمی‌های ورزشی در سطح کشور بیان کرد: استان‌های مرکزی، همدان، کرمانشاه، سمنان و آذربایجان شرقی و غربی جزء فائترین استان‌ها هستند و خراسان رضوی به‌علت ظرفیت و تعداد کمی از این استان‌ها عقب‌تر است و البته در نیمه بالای جدول قرار دارد.

شهرداری حامی مالی در رشته هاکی می‌شود. وی در پایان از تیم‌

