



آیین سنتی «پنجاه بدر» در قزوین

عکس: حنا خلیج / ایرنا

## بهترین زمان برای پیاده‌روی

پیاده‌روی ارزان‌ترین، راحت‌ترین و مستمرترین فعالیت بدنی است که می‌تواند بیماری‌های زیادی را از ما دور کند، به شرط آن‌که زمان مناسبی را برای این کار انتخاب کنیم

تحرك ما در زندگی پرشتاب و آپارتمانی امروز كم شده، سرها داخل گوشی‌هاست و اهل تكلپوی زیاد نیستیم. تغذیه‌مان مثل قدیم مناسب نیست، البته گرانی و مشغله فراوان در مشکلات مربوط به تغذیه بی‌تاثیر نیست. با این اوصاف ضرورت داشتن فعالیت بدنی مناسب، بیش از هر زمان دیگری احساس می‌شود. این‌جاست که مانند قبل وقت ورزش، باشگاه و فعالیت‌های برنامه‌ریزی شده را نداریم، اما می‌توانیم هر روز بخشی از زمان‌مان را حین رفتن به محل کار، محل تحصیل، خریدهای روزانه و... به پیاده‌روی اختصاص بدهیم؛ ساده‌ترین و کم‌هزینه‌ترین فعالیت ممکن که اگر در روز بین ۴۵ تا ۶۰ دقیقه و معادل ۱۰ هزار قدم پیگیرش باشیم می‌تواند در هضم غذا، گردش خون، پیشگیری از اضافه وزن و پیامدهای تلخ آن و خیلی چیزهای دیگر به‌ما کمک کند، اما بهترین وقت برای پیاده‌روی چه زمانی است؟

## صبح | افزایش سطح انرژی

قند خون در صبح به پایین‌ترین سطح خود می‌رسد. همین مسئله باعث می‌شود که صبح زمان مناسبی برای پیاده‌روی باشد. اگر بین ساعات ۷ تا ۱۰ ورزش کنید، پمپاژ آدرنالین به خوبی صورت می‌گیرد و سطح انرژی افزایش می‌یابد. همچنین چرخه خواب و بیداری تنظیم می‌شود و شما عادت می‌کنید در دیگر روزها هم به همین روند سحرخیز بودن ادامه دهید.

البته اگر صبح خیلی زود یعنی قبل از طلوع خورشید را انتخاب کنید، دمای بدن یک تا ۳ ساعت قبل از بیدار شدن در پایین‌ترین حد خود قرار می‌گیرد و این کار باعث کاهش انرژی و جریان خون می‌شود. در این حالت ماهیچه‌ها سرد و سفت هستند و بیشتر در معرض آسیب قرار می‌گیرند. بهتر است قبل از پیاده‌روی کمی بدن خود را گرم کنید و حرکات کششی ملایم انجام دهید تا از آسیب‌های احتمالی هنگام پیاده‌روی سریع پیشگیری شوید.

## ظهر | زمان محدود اما بهبود عضله

اگر شغل کم‌تحرکی دارید، فواید ورزش در وسط روز برای شما می‌تواند این باشد که کمی فعالیت عضلات و مفاصل خود را بیشتر کنید و از سفت و خشک شدن آن‌ها بپرهیزید. پیاده‌روی جریان خون را در مغز افزایش می‌دهد و در نتیجه وقتی به محل کار باز می‌گردید، بهتر خواهید توانست وظایف خود را انجام دهید. پیاده‌روی در میانه روز می‌تواند در کاهش استرس هم مؤثر باشد، اما مسائل هم وجود دارد که پیاده‌روی در وسط روز را چالش‌برانگیز می‌کند. مثلا اگر زمان شما برای پیاده‌روی در بین کار کم باشد، ممکن است نتوانید حداقل بین ۳۰ دقیقه تا یک ساعت پیاده‌روی کنید و از مزایای این ورزش برخوردار شوید.

## شب | معضل آلودگی و فواید کاهش اشتها

سطح آلودگی هوا پس از غروب خورشید و قبل از طلوع خورشید بیشتر از دیگر مواقع است. در زمان شب آلاینده‌ها به سطح زمین نزدیک‌تر می‌شوند و خطراتی برای سلامتی به وجود خواهد آمد. اگر دما بعد از غروب آفتاب ورزش کنید، ممکن است در درازمدت دچار مشکلات تنفسی و اختلالات ریوی شوید. پیاده‌روی عصرگاهی بعد از اتمام کار و مشغله‌های روزمره ایده خوبی است. اگر هنگام عصر پیاده‌روی کنید، ممکن است اشتهای شما منحرف شود و کاهش یابد و این کار برای لاغری می‌تواند بسیار مفید باشد. البته اگر خیلی گرسنه باشید و پیاده‌روی شدید انجام دهید ممکن است کاهش اشتها اصلا برای شما اتفاق نیفتد. پیاده‌روی بعد از شام همراه با خانواده هم ایده خوبی است.

همچنین بعد از آن خواب بهتری را تجربه خواهید کرد. با این اوصاف اگرچه پیاده‌روی در زمان صبح بیش از هر زمان دیگری توصیه می‌شود، اما کارشناسان بر این باورند که در نهایت بهترین زمان پیاده‌روی را باید هر شخص خودش با در نظر گرفتن شرایطش انتخاب کند. زمان و ساعاتی از روز را برای پیاده‌روی انتخاب کنید که در روزهای بعد نیز بتوانید باز هم در همان ساعات پیاده‌روی خود را انجام دهید. یعنی یک روال منظم برای انجام پیاده‌روی روزانه داشته باشید.

# اقتصاد

## روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول:  
محمدعلی وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی

نرسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم

تلفن: ۸۸۹۷۵۱۰-۹-۸۸۹۹۴۶۰

فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹

سامانه پیامکی: ۳۰۰۶۰۰۰۴۰۰۰

ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها:

بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک  
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷ - ۴۴۰۱۹۸۰۸  
سازمان شهرستانها: ۸۸۲۶۳۶۹۶-۰۳-۰۹۱۳۲۲۱۷۵۰۳  
توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰  
چاپ: ریحان / ۳-۱۰۳-۶۵۵۸۶۸۰

پنجشنبه ۱۱ اردیبهشت ۱۴۰۲ / شماره ۵۳۶۵

۲۰ شوال ۱۴۴۴ - مه ۲۰۲۳

سال نوزدهم / صفحه ۸

## «اب» تکرار

## مانیتور جی پلاس در رقابت با برندهای خارجی

در فاصله ۱۰۰۰ کیلومتری تهران و در منطقه کوبری استان کرمان مجموعه‌ای متکی به متخصصین جوان و تحصیلکرده، توسعه صنایع الکترونیک ایران را قوامی دوچندان بخشیده‌اند و با تولید انواع مانیتورهای با کیفیت و مدرن، اشتغال‌زایی و خلق ارزش افزوده را به هیچ حمایتی از سوی نهادهای رسمی صنعتی کشور به منصفه ظهور رسانده‌اند.

فرساده مدیر کارخانه جی پلاس در این باره می‌گوید: در حال حاضر بخش قابل توجهی از قطعات این مانیتور منطبق بر لایسنس‌های جهانی در همین کارخانه تولید می‌شود و از این جهت فرآیند زمان بر و هزینه‌ساز واردات را خاتمه می‌دهد.

مدیر کارخانه سیرجان تاکید می‌کند: این مجموعه صنعتی در شرایطی به تولید کیفی خود ادامه می‌دهد که با رخ نمودن حوادث غیر مترقبه و بحران‌های غیر قابل پیش‌بینی، تهدیدات رایج برای پرسنل به حداقل می‌رسد چرا که تمام استانداردهای ایمنی در آن رعایت شده است.

فرساده اضافه می‌کند: هم‌اینک در ترکیب صنعتی برند گل‌دیوان افزون بر دو هزار نفر مشغول به کار هستند که سهم کارخانه سیرجان ۵۱۳ نفر است و نکته قابل توجه در این اشتغال‌زایی این است که در کارخانه سیرجان هم اکنون ۳۳۲ نفر از بانوان جوان و متخصص، خطوط تولید لوازم خانگی و اداری را فعال کرده‌اند. وی ادامه می‌دهد: کارخانه سیرجان در استفاده از تخصص و توانایی این بانوان، رکورد بالای اشتغال زنان چه در بخش تولید و چه در حوزه مدیریت در این صنعت را از آن خود ساخته است. مدیر کارخانه سیرجان جی‌پلاس می‌گوید: تعادل بخشی در جیش پرسنل آقا و خانم، ظرفیت‌های کاری در خطوط تولید و بخش‌های اداری را به نحو چشمگیری ارتقا داده است.

این فعال صنعتی با بیان اینکه ۵۸ درصد پرسنل مجموعه جی پلاس سیرجان با مدرک کارشناسی و بالاتر مشغول به کار هستند، اظهار می‌کند: از آغاز شکل‌گیری این کارخانه، مبحث سطح اطلاعات علمی و تحصیلی پرسنل به عنوان یکی از سرفصل‌های اساسی فعالیت تولید تلقی شده است. وی در خصوص فرآیند توسعه‌ای گل‌دیوان می‌گوید: کارخانه گل‌دیوان در دی ماه سال ۱۳۸۴ تأسیس شد و از آن پس در سال ۱۳۸۵ خط تولید انواع تلویزیون‌ها را نیز عملیاتی کرد تا اینکه در سال ۱۳۹۷ برند جی‌پلاس خلق شد و در پی این اقدام در سال ۱۴۰۱ نه تنها در تولید مانیتور و تلویزیون بلکه در تولید کالاهایی مانند مایکروویز نیز توفیق حاصل کرد.

## ماشین

## بازی

## تویوتا هایلوکس کمپر با قوای محرکه برقی و شعاع حرکتی ۳۶۰ کیلومتر



شرکت ردسنندز از پروژه جدید که یک تویوتا هایلوکس تفریحی و کمپر با قوای محرکه برقی و حداکثر شعاع حرکتی ۳۶۰ کیلومتر است رونمایی کرد. این وانت ژاپنی قرار است به یکی از سرسخت‌ترین خودروهای تفریحی دنیا بدل شود. شاید وانت‌ها و شاسی بلندهای دو دیفرانسیل زیادی در دنیا با ادعای سرسختی و خشونت وجود داشته باشند اما تنها یک خودروست که توسط مجریان تاپ گیر با عنوان تخریب ناپذیر شناخته شده و آن‌هم تویوتا هایلوکس نام دارد. وانت موردبخت قبلاً در نمونه‌های کمپر زیادی معرفی شده و حالا نیز شرکت ردسنندز از قوای محرکه برقی در آن استفاده کرده است. اگرچه خود تویوتا چنین محصولی را ارائه نمی‌کند اما شرکت یاد شده یک وانت تفریحی برقی را برای گشت‌وگذار بی‌صدا در طبیعت مهیا کرده است.

ردسنندز با شرکت Roev برای برقی سازی اولین خودرو همکاری کرده تا بنا به گفته خودشان اولین کمپر دو دیفرانسیل و تمام برقی استرالیا تولید شود. هایلوکس کمپر برقی همچنین یکی از اولین خودروهای تفریحی با قوای محرکه بدون آلاینده‌گی در این کشور محسوب می‌شود. اگرچه پیش از این کمپرهایی برقی متنوعی در دسترس خریداران استرالیایی بوده اما همگی آن‌ها کاروان‌های قابل

کمپ دو دیفرانسیل پیدا کنند. Roev هم‌اکنون دو نسخه متفاوت از هایلوکس و رنجر برقی را ارائه می‌کند که یکی دارای باتری ۶۴ کیلووات ساعتی و شعاع حرکتی ۲۴۰ کیلومتری است درحالی‌که نسخه دوم از باتری ۹۶ کیلووات ساعتی با حداکثر برد ۳۶۰ کیلومتر سود می‌برد. هر مدل همچنین به شارژر فابریک ۱۱ کیلوواتی، توانایی شارژ سریع ۸۰ کیلوواتی، رمز احیا شونده و خروجی برق خودرو به وسایل خانگی مجهز است.

درنهایت ردسنندز دو وانت کمپر خود را در کنار هایلوکس دو دیفرانسیل توربودیزل عرضه خواهد کرد. هر وانت از چادر سقفی که در استرالیا محبوبیت بالایی دارد استفاده خواهند کرد. مدل‌های دوفره دارای کابین تکی یا اضافی به همراه چادری دوفره در سقف هستند درحالی‌که مدل پنجنفره از طراحی دوکابین و دو چادر سقفی استفاده می‌کند. از جمله تجهیزات موجود در این مدل‌ها می‌توان به سیستم برقی، آشپزخانه با یخچال ۴۰ لیتری، اجاق‌گاز و تانک آب ۸۰ لیتری اشاره کرد. هنوز مشخص نیست که آیا تنظیمات این وانت برقی تغییر خواهد کرد یا خیر اما یکی از موارد بدیهی حذف کپسول‌های LPG و تمامی تجهیزات گازی به منظور نصب قوای محرکه برقی خواهد بود.

## ویترین

## ترجمه بکرمان دیگر از ماهر اونسال ایش چاپ شد

رمان «دنیا همین است» نوشته ماهر اونسال ایش با ترجمه مزده الفت توسط نشر نو منتشر و راهی بازار نشر شد. به گزارش مهر، رمان «دنیا همین است» نوشته ماهر اونسال ایش به‌تازگی با ترجمه مزده الفت توسط نشر نو منتشر و راهی بازار نشر شد. ماهر اونسال ایش نویسنده این کتاب متولد ۱۹۸۰ در ترکیه است. او تعدادی اثر داستانی و درمان در کارنامه دارد و پیش‌تر رمان «دیگران» از او دی‌ماه سال ۱۴۰۰ با ترجمه همین‌مترجم توسط همین‌ناشر منتشر شد. این‌نویسنده در رمان «دیگران»، زندگی افرادی را تصویر کرده که در روند وقایع محو شده و خاطراتشان از سختی و دشواری‌ها تنها در حافظه خودشان باقی می‌ماند.

نسخه اصلی رمان «دنیا همین است» سال ۲۰۱۵ منتشر شده و به گفته مترجمش داستان از پی داستان است. ماهر اونسال ایش در این‌کتاب پس از روایت بخشی از زندگی یکی از شخصیت‌ها، او را به حال خود رها می‌کند و سراغ شخصیت بعدی می‌رود. به این‌ترتیب روند ورود شخصیت‌ها به قصه آن‌قدر ادامه پیدا می‌کند که مخاطب از خود می‌پرسد سرگذشت این آدم‌ها کجا به هم گره می‌خورد؟

## فراخوان مزایده عمومی نوبت اول



سازمان جهاد کشاورزی استان کرمانشاه

سازمان جهاد کشاورزی استان کرمانشاه در نظر دارد یک فقره زمین محصور شده (ملک تجاری ساختمان بشی پور) را به شرح ذیل با جزئیات مندرج در اسناد مزایده و بهره‌گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (www.setadiran.ir) از طریق مزایده عمومی به فروش برساند. لذا از کلیه متقاضیان محترم دعوت به عمل می‌آید از ساعت ۸ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۳ (زمان انتشار در سایت)، تا ساعت ۱۴:۰۰ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۷ (مهلت دریافت اسناد) اسناد مزایده را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت دریافت نمایند. ضمناً زمان بازدید از ملک، هم‌زمان با تاریخ انتشار و دریافت اسناد در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به استثنای روزهای تعطیل از ساعت ۰۸:۰۰ صبح لغایت ۱۳:۰۰ بعداز ظهر در محل‌های مندرج در جدول ذیل می‌باشد.

تضمین شرکت در مزایده به شرح مندرج در جدول زیر می‌باشد که طبق آیین‌نامه تضمین برای معاملات دولتی به دو صورت ضمانت‌نامه بانکی یا واریز وجه به حساب شماره ۴۰۵۶۰۴۲۰۰۷۵۹۵۴۱۳ نزد بانک ملی شعبه مرکزی کرمانشاه بنام سپرده سازمان جهاد کشاورزی استان کرمانشاه قابل ارائه می‌باشد (شماره شبای ۴۰۵۶۰۴۲۰۰۷۵۹۵۴۱۳ - IR) که می‌بایست برابر مبلغ مندرج در این آگهی و اسناد مزایده بر حسب تقاضا تهیه و ارائه گردد.

آخرین مهلت برگشت اسناد (ثبت اسناد مزایده) راس ساعت ۱۴:۰۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۰۶ و تاریخ بازگشایی پیشنهادات قیمت: ساعت ۰۸:۰۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۷ می‌باشد. ضمناً شماره تلفن ۰۸۳۳۱۵۲۲۱۱۳ در ساعات اداری پاسخگوی متقاضیان محترم خواهد بود.

## لیست و مشخصات ملک قابل فروش

ردیف	شماره مزایده	نوع ملک	آدرس	مساحت (مترمربع)		وضعیت مدارک مالکیتی		نوع کاربری مندرج در سند	قیمت کارشناسی (به ریال)	تضمین (ریال)
				تک برگ	دفترچه ای					
۱	۲۰۰۲۰۳۳۳۶۰۰۰۰۱	زمین محصور شده - ساختمان تجاری	کرمانشاه - دولت آباد-خیابان چهارم شهرک صنعتی - بخش ۳ حومه کرمانشاه	۴۰۲۶	*	۵۳۶۸ فرعی از ۱۹ اصلی	تجاری	۱/۶۹۰/۹۲۰/۰۰۰/۰۰۰	۸۴/۵۴۶/۰۰۰/۰۰۰	

**توجه:** املاک با وضعیت موجود به فروش می‌رسد و کلیه هزینه‌ها و کسورات از جمله عوارض و مالیات‌های مترتب بر مزایده و نقل و انتقال، حق الزحمه کارشناسی، هزینه تغییر کاربری، هزینه‌های ثبتی بدون حق مطالبه بر عهده خریدار می‌باشد.

روابط عمومی سازمان جهاد کشاورزی استان کرمانشاه

نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۲/۲۰ نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۲/۲۱