سال اقتصاد مقاومتی؛ تولید و اشتغال

مرجان کار

تولید کننده
بلوک سقفی و تیغه دیواری
www. marjankar.ir
در خدمت توسعه مسکن در شمال کشور
تلفن کارخانه گرگان: ۳۲۱۶۴۵۲۷۰-۰۱۷
دفتر فروش گرگان: ۳۲۲۲۳۶۴۲-۰۱۷

روزنامه ای برای مردم گلستان

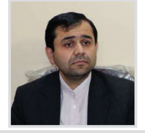
گلشن مهر

شنبه ۳۰دی۱۳۹۶/سال نوزدهم/شماره ۱۶۷۳/ ۴صفحه/ ۵۰۰ تومان

فروشی

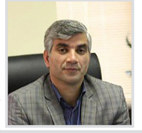
یک قطعه زمین به مساحت
حدودا ۱۲۵۰۰ متر دارای
سند، واقع در کیلومتر ۲
جاده گرگان.آق قلاچهارراه
امیر آباد ابتدای جاده سرخنکلاته
به فروش میرسد.

۰۹۱۱۲۷۳۹۷۳۳



منطقه آزاد اینچه برون به سرعت پیشرفت می کند

« ۲



پرداخت کرایه تاکسی در گرگان الکترونیکی می شود

« ۲

۶ گلستانی در اردوی تیم ملی دوومیدانی داخل سالن بانوان

« ۴

آشوراده واگذار نخواهد شد

«۲»

۲۰۰ میلیارد ریال برای توسعه فرودگاه کلاله اختصاص یافت

«۲»

باشگاه نرو، ورزش کن!

در بین افرادی که قصد دارند ورزش کنند، ممکن است عده ای نیز علاقه‌ای به باشگاه رفتن نداشته باشند! تعجبی ندارد، شاید شما جزو این دسته نباشید اما خوب است بدانید عده ای که سوژه این گزارش ما هستند کم تعداد نیستند و با توجهی بیشتر در میان اطرافیان خود حتماً به این عده برخورد کرده یا مواجه خواهید شد؛ همانهایی که وقتی صحبت از فعالیت های ورزشی و ورزش کردن به میان می آید با بیان جملاتی چون «وقت رفتن به باشگاه را نداریم»، «حوصله ی حضور در سالن های ورزشی را نداریم» و... نتوانسته اند برای فعالیت ورزشی خود در جهت سلامت جسم و روان برنامه ای منظم داشته باشند. در این گزارش برای چنین افرادی که تعدادشان نیز در جامعه اندک نیست نسخه ای مفید در جهت انجام فعالیت های ورزشی مفید غیر باشگاهی یا در محیط منزل، پیچیده شده است. اگر امروز جزئی از جامعه ی ورزش هستید بعید نیست در شرایطی امکان انجام فعالیت های ورزشی در محیط های ورزشی را از دست بدهید یا آنکه یکی از افرادی که از مشخصات شان گفتیم بر سر راه تان سبز شوند؛ بد نیست برای آن روز و این عده نسخه ای خوب و کارا داشته باشید.

«۴»

یادداشت

مردم سالاری، مشق یا سرمشق؟

فرزاد ا... یاری

روزی از مرحوم (علامه طباطبایی) پرسیدند: چطور ما مسلمانها نماز میخوانیم ولی بارانش در غرب و سرزمین های اروپایی می بارد؟ ایشان پاسخ دادند: با توجه به آیه {ولو ان اهل القری....} در { سوره اعراف آیه ۹۶}؛ آنچه موجب نزول باران می شود ، (رعایت حقوق شهروندان است)، نه رعایت حقوق الهی و این حقوق نیز در غرب و اروپا بیشتر و بهتر از سرزمین های اسلامی رعایت می شود. با این مقدمه گفتنی ست، اکنون اگر به نیکی بنگریم، در می یابیم که ایران اسلامی و جامعه ی ما، در دهه های گذشته فراز نشیب هایی را گزرانده است و اینکه دولت های پیشین تاکنون کما بیش خدماتی ارزنده از خود به یادگار گذاشته اند. مهمتر اینکه ، در این شرایط حساس، یکی از قطب های مهم منطقه هم به شمار می آئیم.

اما با همه این اوصاف ، ما هنوز با گذشت سالها به یک ثبات اقتصادی و نظم نوین اجتماعی نرسیده ایم که از این بابت بیشترین خسارت را مردم نجیب و شریف دیده اند. بر همین اساس ، باید جایگاه واقعی ملت حفظ بشود ، آینده کسب و کارشان تضمین و امنیت و عزت شان تامین گردد. زیرا در این دوران پسامدرن که هوش بشر مصنوعی شده است ، ولی شور بختانه ما در طبیعی ترین نیاز های مان درمانده ایم .چندان سخت نیست که اندکی منصفانه قضاوت کنیم . بدین جهت که نتوانسته ایم بین معادو معاش مردم بالانس و توازن ایجاد کنیم . چنانچه مضار آن همچنان چشم آزار است.

آری ، امروز چه بسیارند در این کشور که روز به روز نان شان آجر می شود و کسانی که در نهایت ناز نعمت و سرشار از سرمایه ملت ، نان شان در روغن است. در این رابطه یادمان باشد، ما برای رهایی از رژیم گذشته سجده شکر سر می دادیم. کاری نکنیم ، مخالفانی که روزی از موافقان بودند، نماز آزادی بخوانند. در این رهگذر به نیکی از دین و آئین مان آموخته ایم تا از میان حکومت های یک تن سالاری ، چند تن سالاری ، حکومت مردم سالاری دینی را انتخاب کنیم . چون نوع سوم از مشروعیت و مقبولیت بیشتری برخوردار است . پس ناگزیریم در مقابل مخالفان مصلح،مدارا کنیم. به مطالبات مدنی شان پاسخ دهیم. حقوق شهروندی شان را پاس بداریم و نارضایتی های اجتماعی واقتصادی شان را ساماندهی کنیم.

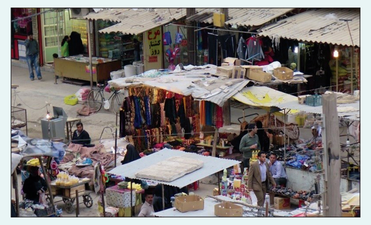
به راستی که باید گفت : متاسفانه با گذشت چند دهه از انقلاب، ما هنوز مشق مردم سالاری می کنیم و تا سر مشق شدن مان راه بسیار است. این امر را باید به نو آمدگان در سیاست و کهنه سواران سیاسی گفت، که سعی نکنید منافع ملت را با منافع خود تعریف کنید و گره بزنید. در آن صورت است که همواره درجا خواهیم زد. آیا از خود پرسیده ایم ، در این آشفتگی اجتماعی و اقتصادی چه به سر سپرده گذاران ، بیکاران و فرودستان اجتماع آمده است؟

آنان گاهی، از سر فشار زندگی که ناشی از تحریم ها ، تبعیض ها و سیاست های نا صواب مان می باشد، از مسئولین خود انتظاراتی هم دارند، که چرا اخلاق برخی سران شان اقتصادی شده ولی اقتصاد کشور شان اخلاقی نشده و حقوق شان خواسته یا ناخواسته به فراموشی سپرده شده است. تکمله ی کلام اینکه، حقوق شهروندی و تکریم ارباب رجوع با برگزاری سمینارها و صدور بخشنامه ها تضمین شدنی نیست ، بلکه چشیدنی ست . زیرا هر فردی به شهروند بودنش در هر اقلیم و سرزمینی که باشد، زمانی مباهات و افتخارمی کند که از طرف متوالیان ، حقوقش پاسداری شود . آنگاه طعم لذت حق ، حقیقت و حقوق خود را با جان و دل می چشد . در واقع ، جامعه ای که اساس مدنیت اش، خدمت به خلق خدا باشد ، هر طریقتی ، با هر شریعتی می پسندومی ستاید.

نویسنده و روز نامه نگار (فال)

بازارچه مرزی اینچه برون؛

ربع قرن فعالیت و رونق اندک اقتصادی



فعالیت بازارچه مرزی گمرک اینچه برون شهرستان گنبدکاووس که حدود ۲۵ سال از احداث و گشایش آن می گذرد، به گفته دست اندرکاران امر به دلیل رونق اندک اقتصادی، هنوز نتوانسته تاثیر خاصی بر معیشت مردم منطقه بگذارد. به گزارش ایرنا، بازارچه گمرک اینچه برون در فاصله ۲۰ کیلومتری از شهر مرزی اینچه برون در شهرستان گنبدکاووس قرار دارد؛ این بازار در پی گشایش مرز پل در منطقه اینچه برون و تردد مسافران از این نقطه به ترکمنستان در اوایل دهه ۷۰ و با بیش از ۲۰۰ غرفه احداث شده توسط بنیاد علوی، به صورت غیر رسمی فعال شد. اگرچه حوزه اقتصاد مرزی به عنوان یکی از نیروهای محرکه مهم درتوسعه روابط تجاری بین کشورهای همجوار درسال های گذشته مورد توجه قرار داشته اما این عامل در بازارچه مرزی اینچه برون باتوجه به تصویب برخی قوانین و محدودیت ها در گذر مرزی از سوی کشور ترکمنستان برای اتباع ایرانی، تاثیر منفی بر رونق آن گذاشته است. با اینکه توسعه مبادلات مرزی، افزایش تبادل کالا به صورت رسمی، کاهش قیمت کالاها، ایجاد درآمد، اشتغال و امنیت برای مرزنشینان از مهمترین اثرات مثبت راه اندازی بازارچه ها در مناطق مرزی به شمار می آید، اما مرزنشینان گنبدی این اثرات را کمتر لمس کرده اند. تشکیل این بازارچه مطابق توافقنامه همکاری تجاری بین دو کشور ایران و ترکمنستان میسر شد و از آن زمان بسیاری از لوازم صوتی، تصویری، بهداشتی، البسه، صنایع دستی و سایر اجناس از ترکمنستان و درقالب تجارت چمدانی وارد و یا به آن طرف صادر می شود. هم اکنون بازارچه مرزی اینچه برون صرف نظر از رونق اندک درحوزه اقتصادی، مهمترین عامل تردد و جاذبه گردشگری به شهر کوچک اینچه برون است و این بازارچه بیشترین تعداد بازدید کنندگان نوروزی و تا حدودی تابستانی را به خود اختصاص می دهد. عضو هیات امنای بازارچه مرزی اینچه برون معتقد است که با وجود استقرار گمرک و ایجاد بازارچه در جوار آن که بخشی از مردم این منطقه مرزی و محروم را به کسب و کار مشغول کرده، به دلیل کم توجهی هایی که در ادوار گذشته به این منطقه شده، هنوز هم از مناطق بسیار محروم و کمتر توسعه یافته کشور و استان گلستان به شمار می رود. کریم آور گفت: کسبه این بازارچه صرف نظر از برخی کمبودهای زیرساختی مانند نبود فضای سبز و آلاچیق مناسب برای استراحت مسافران و نامناسب بودن سرویس بهداشتی، نسبت به اعمال برخی قوانین که تردد تجار ایرانی و ترکمنستانی را محدود کرده، اعتراض دارند. وی افزود: کشور ترکمنستان از سال ۸۳ و به علت نامعلوم از تردد اتباع مرزنشین خود با گذر مرزی و درسال ۸۸ از ورود اتباع ایرانی ممانعت کرد و تردد را تنها منوط به داشتن گذرنامه بین المللی نموده است. عضو هیات امنای بازارچه مرزی اینچه برون یادآور شد: در گذشته به دلیل ترددهای روزانه اتباع دو کشور در قالب تجارت چمدانی بویژه اتباع ایرانی به خاطر استفاده از برخی معافیت های گذر مرزی جهت امرار معاش، مبادلات کالا تحت عنوان کالای همراه مسافر انجام می شد که منبع درآمدی برای مرزنشینان و کسبه دو کشور بود. وی با بیان اینکه اکنون با اعمال قوانین جدید و محدودیت های پیش بینی شده، علاوه بر کاهش تردد اتباع دو کشور، بازارچه نیز کم رونق شده است، افزود: درصورت افزایش تعامل و همکاری گمرک با اتباع ایرانی در تجارت چمدانی نیز می تواند به اقتصاد و درآمد مرزنشینان کمک نماید. آور، با اشاره به احداث خط آهن اینچه برون - گرگان و حضور مسافران و گردشگران از طریق قطار به مرز اینچه برون، گفت: این امر اگر چه سبب رونق نسبی بازارچه شده اما اگر مشابه این خط آهن از اینچه برون به گنبدکاووس نیز احداث شود، رونق بازارچه دو چندان می شود.وی اضافه کرد: علاوه بر این، بحث تصویب منطقه آزاد تجاری اینچه برون نیز امیدواری هایی را در مرزنشینان و کسبه این منطقه ایجاد کرده که انشاءالله با تصویب آن علاوه بر رونق منطقه، سیمای فقر و محرومیت از بخش مرزی داشلی برون نیز رخت بربندند. با این حال علاوه بر عوامل و موانع قانونی ذکر شده بالا که سبب کم رونقی بازارچه مرزی اینچه برون شده، به گفته دیگر کسبه این بازارچه، حضور مسافران، گردشگران یا خریداران از شهرهای مختلف استان و یا دیگر استان های همجوار صرفا در ایام تعطیل هفته (پنجشنبه ها و جمعه ها) صورت می گیرد.این عامل در کنار وجود یک بازارچه جانبی به نام تیر پارک، حضور و فعالیت خرده فروشان غیر بومی در اطراف بازارچه، فعال بودن برخی بازارچه های محلی مشابه مانند بازار روس در گنبدکاووس، بازار دایان در آق قلا و بازارچه ساحلی بندر ترکمن، سبب شده تا غرفه داران این بازارچه بجز اغذیه فروشان در دیگر ایام هفته، بازار به اصطلاح کسادی را داشته باشند. اندک بودن تفاوت قیمت و تنوع کالاها در بازارچه مرزی اینچه برون با قیمت همان کالاها در شهرها، تنوع کالا و فروش اقساطی اجناس در شهرهای استان، طولانی بودن مسیر و نبود امکانات حمل و نقل، اطمینان اندک مشتری به کالاهای موجود در بازارچه و ضمانت نامه ها، کمبود امکانات بهداشتی، فرهنگی و اجتماعی در بازارچه و عدم تبلیغات تاثیرگذار از طریق رسانه های جمعی و گروهی از دیگر مشکلات بازارچه مرزی اینچه برون اعلام شد.بدون تردید اگرچه احداث خط ریلی بین ایران، ترکمنستان و قزاقستان در چند سال گذشته باهدف توسعه مبادلات تجاری بین این کشورها و بحث تصویب منطقه آزاد که مراحل تصویب نهایی آن درمجلس شورای اسلامی مطرح است، امیدهایی را در دل مرزنشینان این خطه از ایران اسلامی برای رونق اقتصادی و توسعه منطقه زنده کرده اما توجه و پیگیری بیشتر متولیان به این مناطق همچنان ضروری است. فرمانده هنگ مرزی اترک گلستان دراین خصوص گفت: نقش مرزنشینان به عنوان مدافعان غیرنظامی و اهمیت حضور و وجود آنها در نقاط مرزی، ضرورت توجه به مباحث اقتصادی و مبادلات مرزی را روشن می سازد. سرهنگ محمدرضا سراوانی افزود: توجه به اشتغال و کنترل قاچاق کالا، افزایش امنیت در مرزها، شکوفایی اقتصاد محلی و جلوگیری از خالی شدن حاشیه مرزها از مهمترین اهداف اقتصاد مرزی است.

خبر

گلستان برنامه اشتغال روستایی و شهرستانی ندارد

مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی گلستان بابیان اینکه هنوز کارهای نرم افزاری اشتغال دراستان انجام نشده است و برنامه اشتغال روستایی و شهرستانی نداریم بر تدوین سند اشتغال بخشی تأکید کرد.دولت تدبیر و امید در سال گذشته بر رفع موانع تولید واحدهای صنعتی و اشتغالزا متمرکز شده بود اما امسال پس از پیام نوروزی رهبر معظم انقلاب و نامگذاری امسال به نام سال «اقتصاد مقاومتی، تولید و اشتغال» دولت هم اعتبارات حوزه اشتغال در بخش های مختلف را افزایش داد و در قالب اجرای طرح های فراگیر و مشاغل خرد و اشتغال روستایی تسهیلات قابل توجهی را به بخش کارآفرینی اختصاص داد.با مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی گلستان در خصوص برنامه های اشتغال برای رفع معضل بیکاری و کاهش بیش از ۱۱ درصدی نرخ بیکاری استان به گفتگو نشستیم.سعیدمازندرانی با تایید اینکه در سال های اخیر نه تنها مشکل اشتغال استان حل نشده بلکه بیشتر هم شده به دلایل این مشکل اشاره کرد و به خبرنگار مهر گفت: میزان ورود افراد به بازار کار در گلستان در سال های اخیر نه تنها کم نشده بلکه افزایش هم داشته و به ۳۹ تا ۴۰ درصد هم رسیده است.وی با بیان اینکه بر اساس اعلام مرکز آمار نرخ بیکاری فارغ التحصیلان دانشگاهی در گلستان ۱۸۵ درصد است، افزود: اگر اشتغال ناقص و بیکاری پنهان را هم درنظر بگیریم آمار بیشتر از ارقام اعلام شده است.مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی گلستان با بیان اینکه همچنان شاهد رشد ورود زنان به بازار کار در استان هستیم، گفت: آمار ثبت نام متقاضیان در مراکز کاریابی و طرح کارورزی نشان می دهد فشار خواسته های اشتغالی استان و کشور در خانم ها بیشتر است.وی با یادآوری اینکه نرخ بیکاری زنان هم نسبت به مردان در استان بالاتر است، ادامه داد: از بین ۵۵۰ نفری که امسال در طرح کارورزی در گلستان جذب شده اند، ۷۰ درصد خانم ها هستند و ۶۳ درصد متقاضیان طرح های مشاغل خانگی از سوی بانوان گلستانی ارائه شده است. مازندرانی با بیان اینکه امسال ۲۰ میلیارد تومان تسهیلات مشاغل خانگی در گلستان پرداخت می کنیم و دو هزار شغل در استان ایجاد می شود، اضافه کرد: اولویت پرداخت تسهیلات با فارغ التحصیلان دانشگاهی و طرح های خاصی است که توجیهات فنی دارند.

۶میلیارد تومان تسهیلات پرداخت شد

وی با بیان اینکه تاکنون ۱۰ میلیارد تومان طرح به بانک ها معرفی و ۶ میلیارد تومان تسهیلات پرداخت شده است، تصریح کرد: سال گذشته سهم گلستان از تسهیلات مشاغل خانگی کشور یک میلیارد تومان بود که امسال با ۲۰ برابر افزایش به ۲۰ میلیارد تومان رسیده است. مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی گلستان خاطرنشان کرد: تجربه ما در سال های قبل نشان می دهد انحراف اشتغال در مشاغل خانگی بالاست و در برخی سال ها تا ۳۰ درصد هم انحراف داشته ایم.وی به دلایل انحراف هم اشاره و بیان کرد: برخی از مشاغل در فروش و بازاریابی با مشکل مواجه می شوند و راهکار آن ایجاد بازارچه های دائمی تولیدات محلی و مراکز فروش نمایشگاهی است.مازندرانی با بیان اینکه برخی از شهرداری های استان بازارچه های دائمی فروش محصولات را احداث کرده اند اما هنوز در گرگان در مورد کیفیت مکان بازارچه به توافق نرسیده ایم، اظهار کرد: ایجاد بازارچه های دائمی فروش محصولات نیازمند تعامل دستگاهی بین شهرداری، شورا، میراث و سایر دستگاه های اجرایی است.وی با بیان اینکه مشاغل خانگی از حمایت های بیمه ای برخوردار نیستند، گفت: در سال های گذشته مشاغل خانگی دارای معافیت های بیمه ای بوده اند که امسال قطع شده و متاسفانه ممکن است همین امر (بیمه نبودن افراد) باعث شود، شغل ایجاد شده را شغل اصلی خود ندانسته و بعد از مدتی پول را به جای دیگری سوق دهند.وی با تاکید بر اینکه باید نظارت ها در حوزه ایجاد و پایداری شاتغال در استان افزایش یابد، افزود: بخش قابل توجهی از این نظارت ها به پیش از پرداخت تسهیلات و نظارت های دستگاه متولی که طرح ها را معرفی می کنند باز می گردد.

جذب نمایندگی بیمه شرکت بیمه سرمدبرای تکمیل شبکه فروش در استان گلستان نمایندگان حقیقی وحقوقی و فروش بیمه های عمر جذب می نماید.

بیمه سرمد
Sarmad Insurance

از اینرو کلیه متقاضیانی که تمایل به همکاری دارند، می توانند تا مورخ: ۹۶/۱۱/۳۰ با ارائه درخواست مربوطه در وب سایت شرکت و ارسال آن، در فرآیند بررسی صلاحیت و جذب قرار گیرند. تلفن جهت کسب اطلاعات
۰۱۷-۳۲۲۴۹۹۰۵
وب سایت: www.sarmadins.ir

۰۱۷۳۲۲۴۴۳۰۲-۰۱۷۳۲۲۵۱۳۱۶-۰۱۷۳۲۲۴۱۱۹۵ گلشن مهر

شرح در صفحه آخر
شرکت سرمایه گذاری عمران و توسعه پایدار ایرانیان (سهامی خاص)
آگهی مزایده شماره ۹۶/۸ فروش املاک و مستغلات

گلشن مهر
۰۱۷۳۲۲۵۱۳۱۶

www.golshanemehr.ir

اجتماعی. فرهنگی. سیاسی. اقتصادی. ورزشی
golshanemehr1@yahoo.com
صاحب امتیاز: احسان مکتبی
maktabi.ehsan48@gmail.com
مدیرمسوول: مریم قرآنی
ghorani_maryam@yahoo.com

نشانی: گرگان-خیابان امام خمینی-پاساژ قدس-طبقه سوم
تلفکس: ۳۲۲۴۱۱۹۵-۳۲۲۴۴۳۰۲-۰۱۷
نشانی سازمان آگهی های تهران: تهران-خیابان ستارخان-خیابان رحیمی اصل
کوچه ششم شرقی-پلاک ۱-تلفن: ۸۲۴۲۷-۰۲۱

گلشن مهر
شنبه ۳۰دی۱۳۹۶/سال نوزدهم/شماره ۱۶۷۳

شیوه های ورزش کردن برای افرادی که دوست دارند ورزش را بدون رفتن به باشگاه های ورزشی دنبال کرده و لذّت ببرند؛

باشگاه نرو، ورزش کن!

رقیه مسلمی پور - در بین افرادی که قصد دارند ورزش کنند، ممکن است عده ای نیز علاقه‌ای به باشگاه رفتن نداشته باشند! تعجبی ندارد، شاید شما جزو این دسته نباشید اما خوب است بدانید عده ای که سوژه این گزارش ما هستند کم تعداد نیستند و با توجهی بیشتر در میان اطرافیان خود حتماً به این عده برخورد کرده یا مواجه خواهید شد؛ همانهایی که وقتی صحبت از فعالیت های ورزشی و ورزش کردن به میان می آید با بیان جملاتی چون «وقت رفتن به باشگاه را نداریم»، «حوصله ی حضور در سالن های ورزشی را نداریم» و... نتوانسته اند برای فعالیت ورزشی خود در جهت سلامت جسم و روان برنامه ای منظم داشته باشند. در این گزارش برای چنین افرادی که تعدادشان نیز در جامعه اندک نیست نسخه ای مفید در جهت انجام فعالیت های ورزشی مفید غیر باشگاهی یا در محیط منزل، پیچیده شده است. اگر امروز جزئی از جامعه ی ورزش هستید بعید نیست در شرایطی امکان انجام فعالیت های ورزشی در محیط های ورزشی را از دست بدهید یا آنکه یکی از افرادی که از مشخصات شان گفتیم بر سر راه تان سبز شوند؛ بد نیست برای آن روز و این عده نسخه ای خوب و کارا داشته باشید.

از تکرار حرکات ورزشی خسته نشو

افرادی هستند که از تکرار حرکات ورزشی خسته می‌شوند و دوست ندارند برنامه ورزشی تکراری را انجام دهند اما راه‌هایی غیر از رفتن به باشگاه برای ورزش کردن وجود دارند که می‌توان با کمک آن‌ها اکتیو بود اما در عین حال برنامه تکراری در باشگاه را انجام نداد. یکی از این راه ها شنای ورزشیِ در منزل است. مهمترین مزیت این فعالیت این است که روی تمامی گروه‌های عضلانی بدن تأثیر می گذارد و برای افراد دارای آسیب دیدگی نیز مناسب است. شنا ضربان قلب را افزایش می‌دهد و در عین حال باعث آرامش بدن می‌شود. هر نیم ساعت شنا کردن به صورت متوسط ۱۸۰ تا ۲۲۶ کالری می‌سوزاند. کمتر کسی است که به داشتن بالاتنه عضلانی و زیبا علاقه ای نداشته باشد بلکه برعکس علاقه مندان به داشتن این فرم بسیار زیادند و یکی از موثرترین تمرینات ورزشی برای رسیدن به این هدف،

شنا سوئدی است. شنا سوئدی نه تنها عضلات دست و شانه بلکه تمام عضلات بدن را درگیر می کند. در انجام فعالیت شنا در منزل، باید این نکته را مدنظر داشت که شنا رفتن روی زانو، یک شنای ضعیف است بلکه باید از روی زانوها بلند شد. شما می توانید شنا رفتن را به کمک سطوح مرتفع و شیب دار (مانند آشپزخانه، نیمکت یا جعبه) امتحان و برای بهتر انجام دادن شنا از تکیه گاه استفاده کنید.

همیشه آرام باشید!

دومین حرکت ورزشی که می تواند هیجان انگیز و در عین حال برای داشتن تناسب اندام بسیار مفید باشد ورزش کردن با میله است. این حرکت هیجان‌انگیزتر از برنامه ورزشی عادی است و بر روی بیشتر عضلات بدن تأثیر می گذارد. ورزش کردن با میله، قدرتمندتر کردن بدن و افزایش انعطاف‌پذیری آن را به دنبال دارد. این حرکت ورزشی را می‌توان به صورت گروهی نیز انجام داد. آشناترین حرکت ورزشی به وسیله میله، بارفیکس است؛ یکی از تأثیرگذارترین تمرینات برای قویتر شدن عضلات شانه که یک برنامه هشت هفته ای برای مهارت یافتن در آن نیز اگر در دستور کار قرار بگیرد، عالی است و زمان زیادی نیز از شما نخواهد گرفت. برای بالابردن آمادگی جسمانی، تناسب اندام و شادابی «حرکات موزون» را از یاد نبرید؛ ورزشی که توانایی قلب و عروق و هماهنگی بدن را افزایش می‌دهد و یکی از راه های کاهش وزن و افزایش سلامت عمومی بدن است. با تمام مواردی که عنوان شد طبیعی است ورزش های برگرفته از این حرکات موزون طرفداران بسیاری در دنیا داشته باشد. برای انجام سلامت جسمانی و روانی تان منهای رفتن به باشگاه، حتماً «یوگا» را در برنامه داشته باشید؛ ورزشی که در سال‌های اخیر طرفداران زیادی نیز پیدا کرده‌است. یوگا تنها بر انعطاف‌پذیری تمرکز ندارد بلکه باعث افزایش قدرت و تنفس منظم‌تر می‌شود، به کاهش استرس و افزایش آرامش کمک می‌کند. لاغری و کاهش وزن، تقویت مفاصل کمر، تقویت تعادل، خواب راحت و تسکین روماتیسم مفصلی را نیز به مزایای یوگا اضافه کنید ضمن آنکه بدانید این ورزش اگر با تمرینات قلبی عروقی مانند پیاده روی در دوران بارداری همراه شود می تواند یک روش عالی برای حفظ اندام در این دوران بوده و به بهبود بدن و گردش خون کمک کند. یادتان باشد یوگا با تأثیر بر مفاصل و کمک به انجام تنفس عمیق، کمک می کند تا شما همیشه آرام باشید.

با اسپینینگ کالری سوزی کنید

اگر با حرکات ورزشی به دنبال قدرتمند شدن قلب خود هستید «اسپینینگ» چاره کار است؛ ورزشی که هرچه با شدت بیشتری انجام شود کالری سوزی بالاتری نیز به دنبال دارد. هر کلاس ورزش اسپینینگ یا همان دوچرخه ثابت همراه با موسیقی، به طور متوسط موجب سوزاندن ۵۰۰ کالری می شود این در حالی است که در مراحل چالش برانگیز با سایر رشته های ورزشی هوازی در مدت زمان کوتاه کالری بیشتری در سطوح بالاتر نمی سوزانید. .اسپینینگ ورزش کم خطری است که شما می توانید از آن به شکل موثری لذت ببرید زیرا این ورزش با برداشتن فشار از روی پا و زانوها، شما را قادر می سازد تا با شدت ورزش کنید بدون آنکه به پا و زانوی خود آسیب برسانید. نکته مهم اینکه، دوچرخه ثابت، بهترین گزینه برای کسانی است که به دلیل ورم مفاصل قادر به استفاده از تردمیل (دوثابت) و الپتیکال(اسکی فضایی)نیستند.

و آخرین مورد این نسخه ی مفید برای فعالیت ورزشی بدون رفتن باشگاه اینکه، فعالیت در گروه‌های اجتماعی را حتماً در برنامه داشته باشید. انجام فعالیت فیزیکی با قرار گرفتن در گروه‌های طبیعت‌گرا و کوهنوردی. این فعالیت های جسمانی باعث افزایش بافت استخوانی می شود؛ تنفس حاصل از دویدن یا کوهنوردی آرام و طولانی تحریکات لازم را به منظور حفظ رابطه موجود بین فرایندهای ساخت و تخریب بافت استخوانی ایجاد می کند. تراکم بافت استخوانی افرادی که حداقل ۳۰ دقیقه می دوند یا راه‌های کوهستانی را به مدت چند ساعت آرام می پیمایند ۳۰ تا ۴۰ درصد بیشتر از افرادی است که به ورزش نمی پردازند. غلبه بر افسردگی، افزایش حجم شش ها و بهبود عمل گوارش از دیگر مزیت های این فعالیت است. همه ی آنچه عنوان شد به شما و اطرافیان تان کمک خواهد کرد تا بر طول عمر خود نیز بیفزایید.

خبر

۶ گلستانی در اردوی تیم ملی دوومیدانی داخل سالن بانوان

گروه ورزشی - ۶ گلستانی به اردوی تیم ملی دوومیدانی داخل سالن بانوان کشور دعوت شدند تا برای حضور در رقابت های قهرمانی آسیا آماده شوند.کادر فنی تیم ملی داخل سالن کشور از ۶ بانوی دونده گلستان برای حضور در اردوی این تیم و شرکت در هشتمین دوره رقابت های دوومیدانی داخل سالن قهرمانی آسیا دعوت کرد.به گفته نایب رئیس بانوان فدراسیون دوومیدانی، با مشخص شدن ترکیب تیم ملی کشورمان، دوومیدانی کاران منتخب در هشتمین دوره رقابتهای داخل سالن قهرمانی آسیا شرکت خواهند کرد.«پریسا بهزادی» با اشاره به این ترکیب اظهار کرد: بر اساس تصمیمی که در جلسه سازمان تیم های ملی اتخاذ شد، ورزشکاران اول تا سوم هر ماده در مسابقات دوومیدانی داخل سالن قهرمانی بانوان کشور که هفته گذشته برگزار شد، نمایندگان کشورمان در مسابقات داخل سالن آسیا شرکت خواهند کرد.«حمیده اسماعیل نژاد» در ماده دوی ۶۰ متر، «الناز کمپانی» و «سارا ندافی» در دوی ۶۰ متر با مانع، «آیلین بابکی» در پرش ارتفاع و پرش طول، «فاطمه جماعتی»، «ثریا قلیچ نیازی» و «سمانه کوهکن» در پرش سه گام، دوومیدانی کاران گلستانی هستند که به عنوان نفرات اصلی تیم ملی در رقابت های قهرمانی داخل سالن آسیا حضور خواهند یافت.به گفته نایب رئیس بانوان فدراسیون دوومیدانی، اردوی تیم ملی دوومیدانی بانوان ملی پوش، به صورت غیرمتمرکز زیر نظر هیأت های دوومیدانی استان های ورزشکاران برگزار خواهد شد.لازم به یادآوری است، در مسابقات قهرمانی دوومیدانی داخل سالن کشور که هفته گذشته برگزار شد «الناز کمپانی» از گلستان موفق به جابجایی رکورد ملی دوی ۶۰ متر با مانع ایران شد.هشتمین دوره مسابقات قهرمانی دوومیدانی داخل سالن آسیا ۱۲ بهمن آغاز و به مدت سه روز ادامه خواهد یافت.این مسابقات در دو بخش مردان و زنان در مجموعه ورزشی آفتاب تهران برگزار می شود.

خبر

با حضور ۸ تیم از ایران؛

۶ گلستانی در تور جهانی والیبال ساحلی کیش شرکت می کنند

گروه ورزشی - با اعلام آمادگی ۶ تیم والیبال نشسته از ایران در تور جهانی سه ستاره کیش، تعداد ملی پوشان گلستانی والیبال ساحلی در این بازی ها به ۶ نفر رسید.دبیرکل فدراسیون والیبال گفت: بازیکنان تمرینات خود را از پنجم بهمن ماه در کیش آغاز می کنند.به گفته «محمود افشاردوست»، در تور جهانی کیش هشت تیم از ایران شرکت می‌کنند که سه تیم در جدول اصلی خواهند بود و پنج تیم در جدول مقدماتی به مصاف حریفان جهانی خود خواهند رفت.

وی افزود: برخی بازیکنان ایران هفته آینده در مسابقات والیبال ساحلی کارگران کشور شرکت می‌کنند و به همین دلیل اردوی آماده سازی تیم‌های ایران برای حضور شایسته در تور جهانی کیش از پنجم بهمن ماه در جزیره کیش آغاز می‌شود. تمرینات بازیکنان ایران در دو مرحله پیگیری می‌شود که مرحله نخست از ۵ تا ۱۴ بهمن ماه به مدت ۱۰ روز خواهد بود و مرحله دوم نیز از ۱۸ تا ۳۰ بهمن پیگیری خواهد شد.«افشاردوست» تصریح کرد: در بین دو مرحله تمرینات آماده سازی، مرحله نهایی دومین دوره لیگ برتر والیبال ساحلی نیز با حضور چهار تیم صعود کننده برگزار می‌شود.

وی درباره ترکیب تیم های شرکت کننده ایران در تور جهانی نیز گفت: تلاش داریم در این رقابت ها از بازیکنان رده سنی بزرگسالان، امید، جوانان و نوجوانان استفاده کنیم تا حضور در این رقابت ها برای نمایندگان ایران تجربه و امتیازهای لازم را به همراه داشته باشد.

سومین دوره تور جهانی والیبال ساحلی به میزبانی ایران از یکم تا پنجم اسفندماه به میزبانی جزیره کیش برگزار خواهد شد.سازمان ساحلی فدراسیون والیبال پنج تیم دیگر ایران برای حضور در تور جهانی کیش را ثبت نام کرد تا تعداد تیم های ایران به شش تیم برسد.سازمان ساحلی فدراسیون والیبال قبلاً نام تیم ملی الف ایران را با ترکیب گلستانی «رحمان رئوفی» و «بهمن سالمی» برای حضور در این رقابت ها ثبت نام کرده بود و روز یکشنبه این هفته نام پنج تیم دیگر ایران در لیست شرکت کنندگان در این تور ثبت شد که «آق محمد سلاق» و «حامد میرزاعلی» ترکیب گلستانی تیم ملی ب ایران هستند.

آگهی مزایده شماره ۹۶/۸ فروش املاک و مستغلات

شرکت سرمایه گذاری عمران و توسعه پایدار ایرانیان (سهامی خاص)

شرکت سرمایه‌گذاری عمران و توسعه پایدار ایرانیان در نظر دارد، املاک و مستغلات ذیل را در استان گلستان بصورت تخلیه شده، تخلیه نشده (شش دانگ و مشاعی) با شرایط پرداخت نقد/نقد و اقساط از طریق مزایده عمومی به فروش برساند.

شرایط و نحوه شرکت در مزایده:
مبلغ سپرده شرکت در مزایده معادل ۵٪ مبلغ پایه مزایده مندرج در آگهی می‌باشد که می‌بایست توسط متقاضی به حساب مورد اشاره در برگ شرایط مزایده واریز و اصل رسید آن را با قید ردیف و مشخصات ملک انتخابی تحویل نمایند.

نحوه دریافت بهای مورد معامله:
نقد: الف) ۵۰٪ بهای مورد معامله همزمان با انعقاد قرارداد، ٤٥٪ همزمان با تحویل مورد معامله (حداکثر یک ماه بعد از انعقاد قرارداد) و ٥٪ همزمان با تنظیم سند رسمی دریافت می‌گردد.
نقد و اقساط: ب) حداقل ۲۰٪ بهای مورد معامله همزمان با انعقاد قرارداد، الباقی بصورت اقساط در مدت زمان حداقل ۱۲ و حداکثر ٦٠ ماه با نرخ ۱۸٪ دریافت می‌گردد.

- تقاضای نقدی دارای اولویت می‌باشد.
- در صورت پیشنهاد نقدی برای هر یک از املاک تخلیه نشده گروه "ب" ۱۰٪ تخفیف نقدی نسبت به قیمت پایه منظور می‌گردد.
- متقاضیان جهت کسب اطلاع از وضعیت مورد واگذاری و دریافت برگ شرایط مزایده می توانند از تاریخ نشر آگهی در ساعات ۸:۰۰ الی ۱۷:۰۰ با شماره تلفن‌های ٦-۸۸۵۷٤۹۹٥ تماس و یا به نشانی: تهران، شهرک غرب، فاز٤، بلوار ایوانک، خیابان زرافشان شمالی، نبش خیابان درخشان، پلاک ٤۱، طبقه سوم و یا در شهرستانها، به شعب منتخب بانک اقتصادنوین مراجعه و پیشنهاد خود را حداکثر تا تاریخ ۱۳۹٦/۱۱/۰٤ به شرکت یا شعب منتخب تحویل و رسید دریافت نمایند.
- سایر اطلاعات و جزئیات بیشتر اسناد مزایده و اصلاحات احتمالی انجام شده در مزایده، در سایت اینترنتی شرکت به نشانی www.paidariranian.com قابل دسترس و ملاک عمل می‌باشد.

نماینده استان گلستان: آقای مقصودلو ۰۹۱۱-۲۷۳۹۱۰۳

ENOTPI @ENOTPI

ردیف	کدملک	استان	نشانی	مشخصات ملک					قیمت پایه مزایده (ریال)	شرایط پرداخت (گروه)	مشخصات شعب منتخب بانک اقتصادنوین			توضیحات
				پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	مساحت عرصه	مساحت اعیان			نام شعبه	نشانی	شماره تماس	
۱	۳۲۳۵	گلستان	علي آباد/کتول - خیابان هنرستان- انتهای کوچه آفتاب ۲۵- کدپستی ٤٩٤١٨٨٧٤٨١	۱۹/۲۷۲۲	ساختمان	مسکونی	۲۰۱	۲۲۸.۳۵	۱,۷۰۰,۰۰۰,۰۰۰	ب	ولیعصر گرگان	گرگان - خیابان ولیعصر روبروی عدالت پانزدهم	۰۱۷-۳۲۳۴۶۴۰۰-۴	تخلیه به عهده خریدار
۲	۲۸۳۱		علي آباد/کتول - خیابان پاسداران(کمربندی) - خ پاسداران ٥٤ - نبش ظلع شرق قدس ۲ - کد پستی: ٤٩٤١٧٣٤٧٩٥٦	۲۹/۳۸۹۵	ساختمان	مسکونی	.	۱۰۲.۷۸	۹۲۵,۰۰۰,۰۰۰	ب				تخلیه به عهده خریدار
۳	۲۴۷۳		علي آباد/کتول - خیابان طالقانی جنوبی-نبش شقق ۱۸- طبقه ۲ - واحد ٤	۱۹/۴۵۰۶	آپارتمان	مسکونی	.	۹۹.۱۹	۱,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	ب				تخلیه به عهده خریدار
۴	۲۷۶۳-۱		گرگان - خیابان امام رضا - نبش کوچه ۲۷ - کد پستی : ٤٩١٨٧٣٨٦٤٧	۱۰۸/۴۰۶	ساختمان	مسکونی- تجاری	۱۵۰	۸۸.۵	۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	ب	نهارخوران گرگان	گرگان - بلوار ناهارخوران روبروی عدالت ۷۳	۰۱۷-۳۲۵۳۳۹۱۱-۳	تخلیه به عهده خریدار
۵	۲۴۷۸		بندر/گز - کوچه ارسلان بای- انتهای کوچه- درب سبز رنگ	۸/۲۱۸	خانه	مسکونی	۵۵۸.۵	۱۵۸.۴۳	۷۴۰,۰۰۰,۰۰۰	ب				مشاعی - سهم بانک ۱/۴۸ دانگ مشاع از کل ششدانگ
۶	۳۱۵۹-۲		گنبدکاووس - خ طالقانی شرق- کوچه ۱۲- فرعی اول سمت چپ- آخرین مجتمع مسکونی سمت راست- ط٤- واحد ۸جنوبی	۱/۳۸۱۲۹	آپارتمان	مسکونی	.	۷۷	۱,۱۵۵,۰۰۰,۰۰۰	ب	گنبد کاووس	گنبدکاووس - خیابان امام خمینی روبروی سینما ایران	۰۱۷-۳۳۲۴۰۹۰۱-۵	تخلیه به عهده خریدار
۷	۳۱۵۹-۳		گنبدکاووس - خیابان استاد شهریار- حد فاصل خیابان نامجو و موسی بن جعفر- نبش شرق کوچه یکم	۱/۲۸۲۳	ساختمان	مسکونی- تجاری	۲۳۷.۳	۱۲۵	۳,۶۹۰,۰۰۰,۰۰۰	ب				تخلیه به عهده خریدار
۸	۳۶۰۷		گنبدکاووس - طالقانی شرق- خیابان فرهنگ- انتهای بن بست- کوچه ۸-طبقه دوم - واحد ٥- کدپستی ٤٩٧٩٧٥٦١٩٨	۱/۳۵۸۱۷	آپارتمان	مسکونی	.	۹۸.۴۴	۲,۶۵۰,۰۰۰,۰۰۰	ب				تخلیه به عهده خریدار
۹	۳۲۰۳		گنبدکاووس - خیابان دانش جنوبی- کوچه نهم (کوی قجقی)- بن بست اول سمت راست- طبقه سوم- واحد سوم	۱/۳۳۵۶۳	آپارتمان	مسکونی	.	۹۵.۵۴	۱,۰۵۰,۰۰۰,۰۰۰	ب				تخلیه به عهده خریدار
۱۰	۳۵۵۱		آزادشهرا - خیابان شهید بهشتی- شهرک شهید کلاهدوز- خیابان رضوان- رضوان ۲۰ - طبقه همکف شرق- کدپستی ٤٩٦١٧٤٤٨٨٦	۹/۱۱۶۴	آپارتمان	مسکونی	.	۱۱۳.۷	۱,۲۵۰,۷۰۰,۰۰۰	ب				تخلیه به عهده خریدار
۱۱	۲۸۸۸		گنبدکاووس - شهرک فرهنگیان - خ سید جمال الدین اسد آبادی - نبش خ ناصر خسرو - کد پستی: ٤٩٧٩١٧٣٦٥١	۱/۱۶۲۷۴	خانه	مسکونی	۳۰۸.۱۲	۲۲۶.۵	۵,۷۹۷,۷۵۰,۰۰۰	ب				تخلیه به عهده خریدار
۱۲	۲۹۲۷		گنبدکاووس - بلوار دانشجو - خ پیام ۸ - پلاک ۲۲	۱/۲۲۲۴۲	خانه	مسکونی	۲۴۰	۹۹	۳,۹۳۰,۰۰۰,۰۰۰	ب				تخلیه به عهده خریدار
۱۳	۲۹۶۰		گنبدکاووس - خیابان وحدت - مجتمع تجاری آخوندی - ط ۲ - واحد ٥ - کد پستی: ٤٩٧١٧١١٩١٨	۳۵۸/۴۸۳۲۷	آپارتمان	تجاری-اداری	.	۳۸.۲۵	۸۴۱,۵۰۰,۰۰۰	ب				تخلیه به عهده خریدار
۱۴	۳۰۰۳		گنبدکاووس - خیابان آزادگان - کوچه ۱۱ - پلاک ۲۰ ، ۲۲	۱/۱۷۷۵۳	خانه	مسکونی	۳۰۰	۱۶۵	۲,۹۵۰,۰۰۰,۰۰۰	ب				تخلیه به عهده خریدار
۱۵	۳۰۲۱		گنبدکاووس - خیابان شاهد - روبروی آژانس بعثت - پلاک ١٤	۱/۱۹۱۴۸	خانه	مسکونی	۳۰۶.۴	۱۲۳	۳,۲۷۰,۰۰۰,۰۰۰	ب				تخلیه به عهده خریدار
۱۶	۳۱۰۷		گنبدکاووس - خیابان خالد نبی- کوی پورلی- نبش بن بست پورلی- پلاک ۳٤۲	۱/۳۳۲۴۶	ساختمان	مسکونی	۳۹۰.۷	۲۶۲.۵	۱,۷۲۳,۹۹۰,۰۰۰	ب				تخلیه به عهده خریدار
۱۷	۲۹۴۴		گنبدکاووس - خیابان آذربایجان - کوی ترک آباد - کوچه نهم - کد پستی: ٤٩٧١٨٩٧٧٤٩	۱/۱۶۳۵۱	خانه	مسکونی	۱۴۶.۰۴	۱۱۵.۵	۲,۳۶۰,۰۰۰,۰۰۰	ب				تخلیه به عهده خریدار
۱۸	۲۸۵۸		گنبدکاووس - کلاله - خیابان آزادی - آزادی ۱۳- پلاک ۲٤۷	۲۱۳/۳۰۳/۲۰۶۲	ساختمان	مسکونی- تجاری	۱۰۵.۱۵	۱۳۵.۱۵	۱,۸۹۰,۰۰۰,۰۰۰	ب				شش دانگ تخلیه شده