سال اقتصاد مقاومتی؛ تولید و اشتغال

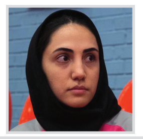
مرجان کار
تولید کننده بلوک سقفی
تیغه دیواری و خرپای فلزی
www. marjankar.ir
در خدمت توسعه مسکن در شمال کشور
تلفن کارخانه گرگان: ۳۲۱۶۴۵۲۹-۳۲۱۶۴۵۲۵
دفتر فروش گرگان: ۳۲۱۶۴۵۲۷-۳۲۱۶۴۴۵۷

روزنامه ای برای مردم گلستان
گلشن مهر
چهارشنبه ۲۴ خرداد ۱۳۹۶ / سال هجدهم / شماره ۱۵۹۳ / ۴ صفحه / 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

جشنواره تئاتر امیدهای جوان گلستان برگزار می‌شود
» ۲

استفاده از هواپیمای جدید و پیشرفته در..
» ۳


اختلاف زیادی با بازیکنان جهانی نداریم
» ۴

یادداشت اول

سلام به جام جهانی

لطیف ایزدی

ایران به جام جهانی رفت. آوردگاهی بین المللی که حضور در آن آرزوی هر کشوری است. رویدادی بزرگ که ایران را در صدر اخبار رسانه ها قرار داد. این خبر بقدری دلگرم کننده و نشاط آفرین بود که گویی خون تازه ای بر رگهای خسته ایرانیان جاری شد. از این منظر دوشنبه ۲۲ خرداد ۹۶ شبی متفاوت بود. تیم ملی با برد شیرین بر ازبکستان به جام جهانی ۲۰۱۸ روسیه سلام داد. سلامی گرم و روحیه بخش. سردار آزمون «غزال تیزپای ایران» در این بازی ستاره میدان بود. او یک گل زد، یک پاس گل داد و به عنوان بهترین بازیکن انتخاب شد و این افتخاری است برای همه ما به ویژه ترکمنها. فوتبال فراتر از مرزهاست. حد و مرز ندارد. رنگ و زبان، مذهب و نژاد نمی شناسد. همدلی و وفاق می آفریند. حس مشترک با هم بودن را زنده می کند. با صعود ایران به جام جهانی همه ایرانیان با هر زبان و فرهنگ و دین و آیینی شاد و خوشحال شدند. دیشب در شهرهای کوچک و بزرگ جشن و پایکوبی برپا بود. این پیروزی برای همه ما غرور آفرین بود. هفته قبل کام ایرانیان با حادثه تروریستی تلخ شد. اگر چه مردم ایران یکدل و همدل این حادثه موحش را محکوم کردند ولی دلها نگران بود. ذهن ها مشوش شد. فضای ناامنی تداعی می شد. اما درست چند روز بعد راهیابی تیم ملی به جام جهانی کامها را شیرین ساخت و لبخند را بر لبان هموطنان جاری ساخت. ایران با مربی پرتقالی اش به این موفقیت بزرگ دست یافت. اگر کی روش نبود چه بسا که این پیروزی بزرگ به دست نمی آمد و اینجاست که نقش و جایگاه مربی، مدیر، رهبر در پیشبرد یک تیم ورزشی و یا سیاسی، اقتصادی، اموزشی و . . چقدر تاثیرگذاراست. هنر کی روش، استفاده از بهترین ها بود. دوری ازانحصارطلبی و تعصب ها بود. بها دادن به بازیکنان شایسته بود. او استعدادهای ناب ایرانی را در داخل و خارج کشورکشف کرد. برای اولین بار به یک جوان ترکمن و اهل سنت در تیم ملی میدان داد. این جوان هم ستاره شد و به اعتماد مربی اش پاسخ شایسته داد. سردار آزمون جوان خوش قد و قامت گنبدی اینک به جوان اول ایران تبدیل شده است. در مسابقات همه نگاهها به سوی اوست. او اینک یک نماد است. نماد استعداد والای ترکمنها در ورزش پرطرفدار فوتبال. ترکمن صحرا دیروز فوتبالیست هایی باتکنیک و قدرتمند چون : قربان پله ، حاجی مارادونا ، کاکا چلی ، اسد کردبچه ،جلال توکلی، قدیر غفاری و جلیل گل چشمه و . . داشت که اگر توسط مربیان و متولیان دیده می شدند می توانستند در سطح تیم ملی بدرخشند و افتخار کسب کنند. و امروز جوانانی پا به توپ و خستگی ناپذیر در سطح شهرها از گنبد تا بندرترکمن و در سطح روستاها از قازانقایه و مالای شیخ تا عطاباد و دوگونچی . . دارد که اگر به آنها میدان داده شود می توانند امید اول ایران شوند . سردار در ایران محبوب است و در ترکمن صحرا محبوبترین. جوانان و نوجوان و حتی نونهالان ترکمن، او را الگوی خود می دانند، دوست دارند چون او بزرگ شوند و برای کشورعزیزشان خدمت کنند. اکنون برخی ترکمنها را با سردار و فرهاد می شناسند. این دو جوان، دو برند ترکمن صحرا هستند . سردار و فرهاد بسان دو بال یک پرنده ملیت، هویت و قومیت شان را به آسمانها سوق می دهند. بیاد آوریم که ترکمن صحرا خاستگاه افتخارآفرینانی چون سردار آزمون، عزت پورقاز، فرهاد قائمی، ابراهیم سن سبلی، غیاث صحنه ، صادق گرگانی، غفار سقر و . . است. سرزمینی که اغلب آن را با اسب و اسبدوانی می شناسند ولی اینک به لطف توان و قدرت فرزندانش در فوتبال، والیبال ، دو ومیدانی و . . . حرف هایی برای گفتن دارد. ورزشکاران ایرانی ترکمن اگر همت مضاعف و نگاه عادلانه و متوازن مسئولین از سطوح ملی تا استانی و شهرستانی به همراه داشته باشند می توانند از این فراتر هم ظاهر شوند و در میادین مختلف جهانی برای کشورشان عزت و آبرو به دست بیاورند و به هموطنان امید، روحیه و شادی به ارمغان بیاورند.

روزنامه نگار

پیگیری مشکلات موسسات کاسپین و آرمان:

نامه نمایندگان به روحانی

«۱»

لیلة القدر خیر من الف شهر

جنگ با چربی ها!

جذابیت ظاهری افراد همیشه ریشه در صرف هزینه برای پوشش های شیک و متنوع ندارد بلکه برخورداری از فرم بدنی خوب بدون اضافه وزن، علاوه بر آنکه مشکلات سلامتی را به حداقل می رساند بر جذابیت ظاهری افراد نیز به طرز فوق العاده ای می افزاید. لازم است بدانیم حتی وقتی آن‌قدرها هم اضافه‌وزن نداریم اگر در محدوده‌ی شکم، چربیِ زیادی داشته باشیم در خطر مشکلات سلامتیِ فراوانیِ هستیم و باید راهی برای خلاص شدن از آن پیدا کنیم. واقعیت این است که داشتن اضافه وزن، الزاماً معادل با بیماری نیست؛ در حقیقت آدم‌های دارای اضافه وزن فراوانی هستند که در کمال سلامت به سر می‌برند و عکس آن، بسیاری از آدم‌هایی که وزن معمولی دارند به مشکلات متابولیکی (سوخت و ساز) مرتبط با چاقی دچارند. این مسأله به این خاطر است که چربی زیر پوست، حداقل از منظر سلامتی، مشکل مهمی نیست و بیشتر جنبه‌ی زیبایی آن مشکل آفرین است اما چربی انباشته در حفره‌ی شکم یا همان «چربی شکمی» است که بزرگ‌ترین مشکلات سلامتی را برای ما به وجود می‌آورد. اگر تا اینجا کنجکاو شده اید که بدانید شما نیز چربی شکمی دارید یا خیر، می توانید با متر نواری دور کمر خود را اندازه گیری کنید؛ دور کمر بیش از ۱۲۰ سانتی‌متر در....

«۴»

پیگیری مشکلات موسسات کاسپین و آرمان

نامه نمایندگان به روحانی

جمعی از نمایندگان مجلس شورای اسلامی در نامه‌ای به رییس جمهور خواستار رسیدگی به وضعیت سپرده‌گذاران موسسات اعتباری از جمله کاسپین و آرمان و تصمیم‌گیری در این زمینه در جلسه سران قوا و یا شورای امنیت ملی شدند.

«جناب آقای دکتر حسن روحانی
ریاست محترم جمهوری اسلامی ایران
سلام‌علیکم

با احترام و آرزوی موفقیت برای جنابعالی در خدمت به نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران پیرو تذکرات متعدد اینجانب و سایر نمایندگان محترم مجلس شورای اسلامی در خصوص رسیدگی به وضعیت موسسات مالی و اعتباری؛ متأسفانه، هیچ مقام مسئولی پاسخگوی وضعیت نابسامان بوجود آمده نیست و مردم عزیزی که کمترین سرمایه خود را جهت کمک هزینه خود سپرده‌گذاری کرده بودند، هم اکنون به مالباختگانی تبدیل شده‌اند که امنیت زندگیشان به خطر افتاده است؛جناب آقای رییس جمهور، شایسته و زیبنده دولت تدبیر و امید نیست که وزیر اقتصاد اعلام کند موضوع به وزارت اقتصاد و دارایی مرتبط نیست، رئیس کل بانک مرکزی هم که پاسخگوی مجلس نیست، پس پاسخگوی وضعیت نابسامان اقتصادی بوجود آمده چه کسی می‌باشد؟جناب آقای دکتر روحانی، مردم با هزاران امید و آرزو به جنابعالی که شعارتان تدبیر و امید بود رأی دادند، الان هم بخش قابل توجهی از جامعه که سپرده گذاران موسسات مالی و اعتباری مخصوصاً کاسپین، آرمان و... هستند، با هزاران امید از جنابعالی انتظار تدبیر دارند.

اجازه ندهید به مردم مظلوم ظلم مضاعف شود؛ جناب آقای رییس جمهور، آیا از وزیر اقتصاد و رئیس کل بانک مرکزی خود پرسیده‌اید که تاکنون چه اقدامی در این خصوص کرده است؟ آیا از آقای سیف پرسیده‌اید اگر اینها مجوز فعالیت داشتند پس چرا نظارت لازم انجام نشده است؟ و اگر مجوز نداشتند که وامصیبتا.جناب آقای دکتر روحانی، جنابعالی رئیس شورای امنیت ملی کشور هستید، بنده و نمایندگان امضاء کننده به عنوان خادمین مردم تأکید می‌کنیم اگر سریعاً به موضوع رسیدگی نشود این مسأله به یک بحران ملی تبدیل خواهد شد؛لذا، خواهشمندم، دستور فرمایید، با قید فوریت، موضوع در جلسه سران قوا و یا در شورای امنیت ملی مطرح و در خصوص حل مشکل مردم تصمیم‌گیری گردد. قبلاً از بذل توجه و عنایت جنابعالی سپاسگزارم.

پیوند عمیق شیعه و سنی و اقوام در ایران با اقدامات تروریستی گسستنی نیست

برخی علما و کارشناسان منطقه گنبدکاووس، پیوند بین شیعه و اهل سنت و نیز اقوام مختلف ایران اسلامی را بسیار عمیق و مستحکم دانسته و تصریح کردند: اقدامات تروریستی نظیر آنچه که اخیرا از سوی داعش در تهران رخ داد نیز قادر به گسستن این پیوند نیست.

این عده از کارشناسان در گفت و گو با خبرنگار ایرنا با محکوم کردن حادثه تروریستی ۱۷ خرداد در تهران که در آن ساختمان اداری مجلس شورای اسلامی و حرم امام راحل (ره) مورد حمله قرار گرفت، گفتند: چنین حوادثی نمی تواند نشانه اختلاف و تفرقه بین شیعه و سنی و یا مبنایی برای تحقق این خواسته شوم در ایران اسلامی قرار گیرد.

به گفته آگاهان منطقه، شیعه و اهل سنت و نیز اقوام مختلف جملگی زیر چتر ایران و رهبری انقلاب قرار دارند و دشمنان نمی توانند با اقدامات تروریستی، بین اقوام ایران و یا شیعه و سنی اختلاف و تفرقه ایجاد نمایند.

یک کارشناس مسائل سیاسی و استاد دانشگاه منطقه گنبدکاووس معتقد است، حوادث تروریستی که بعضا از سوی گروهک های تکفیری و داعشی در ایران انجام می شود، نمی تواند خدشه ای به وحدت اقوام و مذاهب کشور وارد کند.علی خسروی با اشاره حادثه تروریستی ۱۷ خرداد در تهران و محکوم کردن آن، گفت: آنچه که پس از این حادثه با توجه به منتسب بودن تروریست ها به مناطق غربی کشور حائز اهمیت بود، موضع گیری های سریع، صریح و شفاف نمایندگان مجلس و علما و روحانیون این خطه و دیگر مناطق ایران اسلامی درمحکوم کردن این حادثه و تصریح بر ارتباط نداشتن آن با اهل سنت بود.وی با بسیار خوب دانستن مساله وحدت بین اقوام و مذاهب در ایران اسلامی، یادآور شد: حفظ و تقویت این وحدت از الزامات منافع و امنیت ملی است زیرا هر جامعه ای چه ایران و چه غیر از ایران که ساختار قومیتی و مذهبی با هویت های متجانس و نامتجانس دارند، باید به مساله وحدت و تقویت آن توجه داشته باشند.دکتر خسروی با اشاره به پراکندگی اقوام و مذاهب بویژه اهل سنت در مناطق مرزی ایران، اضافه کرد: دشمنان انقلاب اسلامی و گروهک های وابسته به آنان که عموما خود را پیرو مذهب اهل سنت معرفی می کنند، با بهره گیری از این شاخص، تلاش دارند با تحرکات و حمله های تروریستی علیه شیعیان و یا نفوذ دراهل سنت ایران، نوعی نارضایتی اهل سنت را از حکومت شیعی ایران به نمایش بگذارند. وی با تاکید بر ضرورت ارتباط دو سویه اقوام و مذاهب با حاکمیت و نیز توجه بیشتر به مناطق اهل سنت نشین ازسوی نظام، تصریح کرد: هر گونه کم توجهی در این خصوص ممکن است در دراز مدت به امنیت ملی ایران آسیب بزند.امام جمعه گنبدکاووس نیز با محکوم کردن حادثه تروریستی ۱۷ خرداد تهران، خاطرنشان کرد: این حادثه، هیچ ارتباط و تناسبی چه مستقیم و چه غیر مستقیم با اهل سنت ساکن در ایران اسلامی ندارد و افکار عمومی نیز این حرکت خائنانه گروهک های تکفیری و داعشی را هرگز به پای اهل سنت نمی نویسد.حجت الاسلام و المسلمین محمود ترابی گفت: وحدت، تعامل و صمیمیت بین شیعه و اهل سنت درایران و این منطقه همچنان وجود دارد و اصولا از دید مردم، حادثه تروریستی اخیر همچون حوادث اوایل انقلاب است که توسط منافقین کوردل انجام می شد.وی با تاکید براینکه حادثه تروریستی اخیر به هیچ مذهب و قومی از مردم ایران ارتباط ندارد، اضافه کرد: حساب اقدامات تروریستی که بعضا در نقاط مختلف کشور اتفاق می افتد، از حساب اهل سنت جداست.حجت الاسلام ترابی تصریح کرد: وحدت و برادری بین اقوام و مذاهب در ایران اسلامی و این منطقه ناگسستنی است و حوادث تروریستی نیز نه تنها خللی در این وحدت ایجاد نمی کند بلکه آنرا مستحکم تر نیز می کند.امام جمعه اهل سنت گنبدکاووس نیز با محکوم کردن حادثه تروریستی ۱۷ خرداد امسال در تهران و توطئه دشمنان برای القای وجود اختلاف بین اقوام و مذاهب درایران اسلامی، خاطر نشان کرد: این حادثه هیچ ارتباطی به شیعه یا اهل سنت ندارد.آخوند عبدالباسط نوریزاد گفت: اقوام و شیعه و سنی ساکن درایران هیچ اختلافی با هم ندارند بلکه با وحدت و صمیمیت درکنار هم زندگی و همچون ید واحده از آرمان های انقلاب اسلامی در برابر دشمنان دفاع می کنند.وی افزود: ایجاد اختلاف بین اقوام و شیعه و سنی از توطئه های مهم و همیشگی دشمنان اسلام است و هر چند وقت یک بار و با انجام تحرکاتی از همچون حرکات تروریستی اخیر ، سعی در پر رنگ کردن آن می کنند.

آخوند نوریزاد با بیان اینکه این توطئه دشمن دیگر برای امت اسلامی بویژه اقوام و مذاهب اسلامی ساکن در ایران همچون حنایی است که رنگ ندارد، اظهار داشت: دشمنان بدانند که انجام حرکات تروریستی و کشتن انسان های بی گناه، تنها به وحدت و انسجام ملی درجمهوری اسلامی کمک می کند و هیچ ثمره ای برای آنان (دشمنان) ندارد. وی تصریح کرد: اقوام و مذاهب در ایران اسلامی، متحد و یکپارچه تا آخرین قطره خون خود از انقلاب اسلامی در برابر دشمنان دفاع می کنند.وحدت بین اقوام و مذاهب در گنبدکاووس بویژه پس از پیروزی انقلاب اسلامی همواره مورد تاکید علما و روحانیون و مردم این دیار بوده است و نمونه های عملی وجود وحدت هم با برگزاری مراسم مشترک ازسوی فعالان سیاسی و فرهنگی در منطقه نمود پیدا می کند.جدیدترین نمونه این اقدام در هفته گذشته و با برگزاری ضیافت افطاری با عنوان وحدت و مقاومت در گنبدکاووس برگزار شد که در آن یکی از فعالان فرهنگی اهل سنت منطقه که خود پژوهشگر مسائل کشورهای اسلامی نیز است، گفت: برگزاری چنین مراسمی به گفتمان سازی و تقویت وحدت و همدلی بین اقوام و مذاهب کمک می کند.امان قلیچ شادمهر دراین مراسم به مطالعات و نیز حضور خود در برخی کشورهای اسلامی منطقه نیز اشاره کرده و می گوید: وحدت و همدلی موجود بین اقوام و مذاهب در ایران و منطقه گنبدکاووس، قابل قیاس با هیچ کشوری نیست.

امداد رایانه
اولین و تخصصی ترین مرکز تعمیرات در گلستان
پشتیبانی نرم‌افزار، سخت افزار
خرید و فروش قطعات نو و کارکرده
تعمیرات تخصصی NoteBook
تعمیرات فوق تخصصی MotherBord
تعمیرات انواع درایو ...DVD-RMCD-Rw
گرگان ـ خیابان ولیعصر، ساختمان امیر کبیر طبقه همکف، واحد ۵۳

خبر

عملیات اجرایی ساماندهی حاشیه شهرهای گرگان و گنبد اجرا میشود

مدیر کل راه و شهرسازی استان گلستان از اجرا شدن ۱۰ پروژه در حوزه ساماندهی حاشیه شهرهای گرگان و گنبد در استان گلستان با هدف بازآفرینی شهری در سالجاری خبرداد. به گزارش روابط عمومی، ابراهیم مبارک قدم گفت: این ۱۰ پروژه در محلات هدف دو شهرستان استان گلستان مصوب و با هزینه ای بالغ بر ۶ میلیارد و ۳۰۰ میلیون تومان از محل اعتبارات شرکت عمران و بهسازی شهری ایران در سال ۹۶ اجرایی می شود. وی افزود: تمامی این اقدامات با هدف هویت بخشی و افزایش تعلق محلی و ارتقای کیفیت زندگی در محلات اجرایی میشود و اینگونه اقدامات به افزایش مشارکت مردم درساماندهی محلات کمک خواهد کرد. مدیرکل راه و شهرسازی گلستان ادامه داد: محله‌های سیدآباد، بدلچه و افغان آباد در سکونتهای غیررسمی شهر گنبد کاووس و قلعه حسن و انجیرآب در مرکز استان به عنوان محلات هدف اجرای طرح در سالجاری تعریف شده است. وی ادامه داد: این پروژه‌ها با هماهنگی شرکت عمران و بهسازی کشور مراحل مقدماتی خود را آغاز کرده و هم اکنون در مرحله انتخاب پیمانکار در اداره کل راه و شهرسازی استان گلستان است. این مقام مسئول افزود: تمامی این پروژه‌ها با مصوبه ستاد بازآفرینی استانی اجرایی میشود. وی اظهار امیدواری کرد: با اتمام این پروژه‌ها در حاشیه شهر گرگان و گنبد شاهد رشد، تحرک و توانمندسازی و بازآفرینی محلات باشیم و برنامه های اجرایی را برای محلات دیگر در شهر های دیگر استان نیز آغاز کنیم.

روزنامه گلشن مهر
۰۱۷۳۲۲۵۱۳۱۶

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 ـ خیابان امام خمینی ـ پاساژ قدس ـ طبقه سوم
تلفکس: ۳۲۲۴۱۱۹۵-۳۲۲۴۴۳۰۲ـ۰۱۷
» نشانی سازمان آگهی های تهران: تهران ـ خیابان ستارخان ـ خیابان رحیمی اصل
کوچه ششم شرقی ـ پلاک ۱ ـ تلفن: ۸۲۴۲۷ـ۰۲۱
گلشن مهر
چهارشنبه ۲۴ خرداد ۱۳۹۶ / سال هجدهم / شماره ۱۵۹۳

چگونه می توان با ورزش و رژیم غذایی از شرّ چربی های انباشته در حفره شکمی رها شد؟

جنگ با چربی ها!

ورزش برای جنگ با چربی های شکمی، لازم و ضروری است

رقیه مسلمی پورـ جذابیت ظاهری افراد همیشه ریشه در صرف هزینه برای پوشش های شیک و متنوع ندارد بلکه برخورداری از فرم بدنی خوب بدون اضافه وزن، علاوه بر آنکه مشکلات سلامتی را به حداقل می رساند بر جذابیت ظاهری افراد نیز به طرز فوق العاده ای می افزاید. لازم است بدانیم حتی وقتی آن‌قدرها هم اضافه‌وزن نداریم اگر در محدوده‌ی شکم، چربیِ زیادی داشته باشیم در خطر مشکلات سلامتیِ فراوانی هستیم و باید راهی برای خلاص شدن از آن پیدا کنیم. واقعیت این است که داشتن اضافه وزن، الزاماً معادل با بیماری نیست؛ در حقیقت آدم‌های دارای اضافه وزن فراوانی هستند که در کمال سلامت به سر می‌برند و عکس آن، بسیاری از آدم‌هایی که وزن معمولی دارند به مشکلات متابولیکی (سوخت و ساز) مرتبط با چاقی دچارند. این مسأله به این خاطر است که چربی زیر پوست، حداقل از منظر سلامتی، مشکل مهمی نیست و بیشتر جنبه‌ی زیبایی آن مشکل آفرین است اما چربی انباشته در حفره‌ی شکم یا همان «چربی شکمی» است که بزرگ‌ترین مشکلات سلامتی را برای ما به وجود می‌آورد. اگر تا اینجا کنجکاو شده اید که بدانید شما نیز چربی شکمی دارید یا خیر، می‌توانید با متر نواری دور کمر خود را اندازه گیری کنید؛ دور کمر بیش از ۱۲۰ سانتی‌متر در مردان و بیشتر از ۸۸ سانتی‌متر در زنان به‌عنوان چاقیِ شکمی شناخته می‌شود! حالا اگر می‌خواهید در این‌باره بیشتر بدانید و یا قصد دارید برای افزایش سلامتی، آب کردن شکم و پهلو را در برنامه‌ی سلامتی خود بگنجانید در این مجال با ما همراه شوید و با به کار گرفتن نکات علمی و برنامه غذایی و مهمتر حرکات ورزشی، هوشمندانه به جنگ‌چربی های شکمی بروید و سایز شکم تان را کاهش دهید.

دوستی با پروتئین، دشمنی با شیرینی ها !

برای آن که در جنگ با چربی های شکم موفق باشید لازم است با شیرینی ها دشمن و با پروتئین ها دوستی داشته باشید! برای جنگ با چربی های شکمی، روش‌های ثابت‌شده‌ای وجود دارد که چربی‌های این بخش از بدن را بیشتر از بخش‌های دیگر هدف قرار می‌دهد. برای این کار ابتدا لازم است تا مصرف قندها، شکرها و نوشیدنی های شیرین را که دارای شکرهای به اصطلاح «پنهان» هستند، کنار گذاشت. محققان معتقدند شکر ماده‌ای بسیار ناسالم است. مطالعات محققان نشان می‌دهد نیمی از شکر را «گلوکز» و نیمی دیگر را «فروکتوز» تشکیل می‌دهد. در حالی که تمام سلول‌ها قادرند گلوکز را تجزیه کنند و به مصرف برسانند فروکتوز روند دیگری را در بدن طی می‌کند و تنها اندامی که می‌تواند شکر را مصرف کند «کبد» است. زمانی که شکر تصفیه‌شده می‌خورید کبدتان را در فروکتوز غرق می‌کنید و کبد این مقدار اضافه را تماماً به چربی تبدیل می‌کند! شکر، چربی شکم و کبد را افزایش می‌دهد که به مقاومت انسولینی و مشکلات متابولیکی فراوان دیگر می‌انجامد. در این میان، مصرف شکر به صورت مایع حتی بدتر است. بنابراین، تصمیم بگیرید که شکر را در رژیم روزانه‌ی خود به حداقل برسانید و نوشیدنی‌های شیرین شامل انواع نوشابه‌های شیرین شده با شکر، آب میوه‌ها و نوشیدنی‌های ورزشی پُرشکر را مطلقاً مصرف نکنید. این را هم بدانید که، هیچ یک از توصیه‌های بالا درباره‌ی میوه‌های کامل که خوراکی‌هایی بسیار سالم و سرشار از فیبر هستند صادق نیست زیرا مقدار فروکتوزی که از میوه‌ها به بدن می‌رسد در برابر مقداری که در یک رژیم مملو از مواد شیرین، مصرف می‌شود ناچیز است. در آن سوی ماجرا، مصرف مقدار بیشتری پروتئین (تخم‌مرغ، ماهی، غذاهای دریایی، حبوبات، مغزها، گوشت، محصولات لبنی و برخی از دانه‌های کامل) می‌تواند یک استراتژی عالی بلندمدت برای کاهش چربی شکم باشد؛ درواقع، پروتئین مشخصاً در مقابله با چربی‌های شکم، کارساز است و افرادی که پروتئین بهتر و با کیفیت‌تری مصرف می‌کنند چربی شکمی بسیار کمتری دارند. تحقیق دیگری در دنیا نشان داد کربوهیدرات‌های فرآوری شده (نان سفید، ماکارونی و ...) و روغن‌ها با افزایش چربی شکم مرتبط هستند، در مقابل سبزی ها و میوه‌ها با کاهش میزان این چربی‌ها ارتباط دارند. محدودیت کربوهیدرات راه بسیار مؤثری برای آب کردن پهلو و شکم است. در رژیم کم‌کربوهیدرات، میزان زیادی از چربی‌ای که بدن از دستَ می‌دهد از نوع چربی خطرناک و مولد بیماری در ناحیه‌ی شکمی است. باید بدانید مصرف فیبرها می‌تواند در کاهش چربی‌های مضر شکم، مفید باشد. بهترین راه افزایش میزان فیبر مصرفی نیز، استفاده بیشتر از سبزی ها و میوه‌ها و برخی از غلات مانند جو است. آنچه می‌خورید اهمیت دارد. با بیان موارد بالا، منظورمان این نیست که تمام عمر پیمانه‌پیمانه و با شمردن کالری‌ها غذا بخورید! اما انجام گاه‌به‌گاه این کار به مدت چند روز، به شما کمک می‌کند مواردی را که نیاز به تغییر دارند پیدا کنید.

ورزش کن، لاغر شو، سالم بمان !

از برنامه غذایی در آب کردن چربی های شکمی که بگذریم، ورزش مهمترین گام در این مسیر است. برشمردن تمام فواید ورزش برای سلامتی، خارج از حوصله‌ی این نوشته است، اما باید بدانیم ورزش نه تنها برای جنگ با چربی های شکمی، لازم و ضروری است بلکه یکی از بهترین و مهم ترین کارهایی است که برای دوری از بیماری ها و مهمتر داشتن یک زندگی طولانی باکیفیت باید به آن پناه برد. دقت داشته باشید، در اینجا از ورزش‌های مخصوص ناحیه‌ی شکم صحبت نمی‌کنیم؛ کاهش چربی موضعی (به معنی کم کردن چربی در یک نقطه از بدن) ممکن نیست و انجام درازونشست‌های بی‌وقفه به شما کمک نمی‌کند چربی شکم‌تان را آب کنید بلکه انواع دیگری از ورزش‌ها می‌توانند بسیار مؤثر باشند مانند؛ پیاده‌روی، دویدن، شنا و ... ورزش به طور کامل از تجمع چربی شکمی جلوگیری می‌کند. در این بین، دلایلی هم وجود دارند که باعث می شوند چربی های دور شکم آب نشوند. این عوامل عبارتند از؛ بالا بودن سن، خوردن بیش از اندازه غذاهای کنسرو شده و آماده، خوردن غذاهای چرب، مفید نبودن تمرینات ورزشی، انجام ندادن تمرینات ورزشی عضلانی، داشتن استرس، نداشتن خواب کافی، مُدل اندام (اضافه وزن دور شکم تان بیشتر از باسن و کمر و دیگر اندام تان باشد)، بیماری (دیابت، سندرم تخمدان پلی کیستیک و...) و نداشتن انگیزه و پشتکار. بدانید و بپذیرید که کاهش چربی شکم، زمان بر است.

دکتر باقری مقدم:
در ۶ هفته با چربی های شکم خداحافظی کن!

دکتر «احمد باقری مقدم»، متخصص طب ورزش برنامه ای شش هفته ای (تمرینی ـ تغذیه) برای آب کرن چربی های شکم ارائه کرد. او با تأکید بر انجام ورزش های هوازی و تمرینات ورزشی شکم، می گوید: «ورزش های هوازی اثرات بسیار مفیدی در سلامت قلب و عروق دارند و همچنین باعث از بین بردن چربی های بدن می شوند. در این برنامه ۶ هفته ای کافی است شما حداقل هفته ای ۵ روز به مدت یک ساعت ورزش های هوازی انجام دهید. اگر در ابتدای کار روزی یک ساعت برایتان دشوار است از روزی ۱۵ دقیقه شروع کنید و هر یک تا دو روز یکبار مقدار آن را ۵ تا ۱۰ دقیقه افزایش دهید تا به روزی یک ساعت برسید. از تمام ورزش های هوازی به منظور چربی سوزی در این برنامه ۶ هفته ای می توان استفاده کرد، اما ورزش هایی که کارایی بهتری برای چربی سوزی شما دارد عبارتند از: پیاده روی خیلی تند، دویدن آرام، تردمیل و دوچرخه ثابت.» او با اشاره به انجام تمرینات شکم، هدف از انجام آن را گرفتن فرم زیبای عضلات شکم و قوام آنها عنوان می کند؛ «برای قوام گرفتن و زیبا کردن عضلات شکم هفته ای ۴ نوبت و در هر نوبت تمرینات زیر را انجام دهید؛ در حالت خوابیده به پشت پاهایتان را به صورت مستقیم بالا بیاورید تا حدی که استخوان باسن از زمین بلند شود. سپس به آرامی پاها را به موقعیت اول برگردانید. این حرکت را نیز هر جلسه سه نوبت و در هر نوبت حداقل ۲۰ تکرار انجام دهید./ روی زمین به پشت دراز بکشید. در حالی که دست هایتان پشت سر است، از کمر خم شده و تا حدی بالا بیایید که آرنج تان به زانوهایتان که خم هستند بخورند. این حرکت را هر جلسه ۳ نوبت و در هر نوبت حداقل ۲۰ تکرار انجام دهید./روی زمین دراز بکشید، دست ها پشت سر، زانو خم و ساق موازی با سطح زمین باشد. سپس حرکاتی شبیه به دوچرخه سواری را در هوا با پاها انجام دهید. این حرکت را نیز هر جلسه ۳ نوبت و هر نوبت ۳ دقیقه انجام دهید./سرخ کردنی و روغن را به مدت ۶ هفته فراموش کنید. از هر نوع مواد قندی مصنوعی مثل آب نبات، قند و شکلات پرهیز کنید. مصرف مواد نشاسته ای مثل نان، برنج، سیب زمینی و ... را در حد توان به حداقل رسانده و مصرف آب را به حداکثر برسانید. هنگام گرسنگی سعی کنید بیشتر از میوه و سبزیجات استفاده کنید.

بلندقامتان والیبال گلستان در انتظار رقابت با دسته اولی های ایران

سرویس ورزشی ـ رقابت های والیبال لیگ جوانان باشگاه های کشور از تیرماه آغاز می شود و بلندقامتان گلستانی خود را برای رقابت با دسته اولی های والیبال ایران آماده می کنند.سازمان لیگ فدراسیون والیبال شهرهای میزبان و شرایط مسابقات رده سنی نوجوانان دسته یک تا سه کشور و لیگ جوانان را اعلام کرد که بر این اساس تیم گلستان به قزوین اعزام خواهد شد.مسابقات والیبال قهرمانی جوانان دسته یک باشگاه های کشور همزمان با رقابت های دسته دو و سه از ۲۱ تا ۲۷ تیرماه برگزار خواهد شد و تیم والیبال گلستان در این میدان با تیم های آذربایجان غربی، تهران، آذربایجان شرقی، خراسان رضوی، توابع تهران، مرکزی، مازندران، قزوین و کرمانشاه رقابت خواهد کرد.
سازمان لیگ فدراسیون والیبال کشور اعلام کرد، ثبت نام تیم ها از یک تا ۱۶ تیرماه به صورت اینترنتی انجام می شود و تیم های پنجم دور مقدماتی هر گروه به دسته دوم سال آینده سقوط می کنند.

کسب دو مدال طلا و نقره دوومیدانی کاران گلستانی در انتخابی تیم ملی

سرویس ورزشی ـ دوومیدانی کاران گلستانی در رقابت های انتخابی تیم ملی بزرگسالان اعزامی مسابقات قهرمانی آسیا، موفق به کسب دو مدال طلا و نقره شدند.مسابقات دوومیدانی انتخابی تیم ملی بزرگسالان جهت اعزام به بیست و دومین دوره رقابت‌های قهرمانی آسیا با معرفی برترین ها به پایان رسید و دوومیدانی گلستان در مواد پرتاب نیزه و پرش سه گام به دو عنوان قهرمانی و نایب قهرمانی رسید.در این مسابقات و در ماده پرتاب نیزه، «امید تاجی» با رکورد ۶۶.۰۶ متر به مقام دوم دست یافت و در پرش سه گام «وحید صدیق» با رکورد ۱۵.۳۱ متر مقام نخست را از آن خود کرد.بیست و دومین دوره مسابقات دوومیدانی قهرمانی آسیا ۱۵ تا ۱۸ تیرماه در «اودیشا» هندوستان برگزار خواهد شد.

تنها نماینده گلستانی حاضر در مسابقات جهانی دوومیدانی لتونی؛

هنوز به هدفم نرسیدم

سرویس ورزشی ـ گلستان یکی از قطب‌های اصلی دوومیدانی کشور است و حضور مداوم دوومیدانی کاران گلستانی در رقابت‌های ملی و فراملی نشان دهنده پویایی این ورزش پرطرفدار در استان است. اگرچه این ورزش پایه به دلیل برخی کمبودهای مالی، فقدان تجهیزات و زیرساخت‌ها به آنچه شایستگی ورزشکارانش بوده دست پیدا نکرده است اما با همت دوومیدانی کاران و زحمات مربیان و عوامل آن توانسته است در میان رشته های پرمدال و دارای ورزشکار ملی در کشور مطرح باشد.«آیلین بابکی» تنها نماینده دوومیدانی گلستان در تیم ملی بانوان کشور است که دو روز قبل عازم بازی های کارگری جهان در لتونی شد. بازیکن متولد ۷۱ با یازده سال سابقه فعالیت در دوومیدانی و دارای رکورد ۱۷۵ سانتی متر کشور است. «آیلین» قهرمانی پرش ارتفاع مسابقات آغاز فصل بانوان کشور و مسابقات داخل سالن و مسابقات بین المللی را در کارنامه ورزشی خود دارد. او به عنوان تنها نماینده ایران در انتخابی بازی های آسیایی هند در پرش ارتفاع دعوت شد. «بابکی» درخصوص شرایط تمرینی و مشکلاتش در استان می گوید: در یکسال گذشته با نداشتن امکانات و عدم حمایت در استان، گلایه هایی داشتم که خوشبختانه با همکاری هیأت دوومیدانی بندرترکمن، در حال حاضر با استفاده از تمامی امکانات دوومیدانی استان تمریناتم را در اینجا ادامه می دهم.او با اظهار خوشحالی اسپانسریش توسط «سردارآزمون» که به نام اسبش «سرین» از او اعلام حمایت داشته است، از پدر و مادرش به عنوان بزرگترین حامی یاد می کند.او ادامه می دهد: هنوز وسط راه هستم و به هدف دلخواهم نرسیده ام اما با حضور در مسابقات و قهرمانی پیاپی خستگی هام رفع شد و همچنان قدرتمند و بااراده به مسیرم ادامه می دهم.«بابکی» که دوومیدانی را با «نازمحمد قره باش»(قهرمان های دوهای سرعت) و «حالی محمد قاندومی»(قهرمان پرش طول) آغاز کرد درحال حاضر تمریناتش را با «رضا عسکرزاده»(قهرمان پرش ارتفاع) دنبال می کند و بخش اعظم موفقیت هایش را مرهون زحمات و برنامه های این مربیان است.

این قهرمان، اما از کم توجهی هایی که در استان به دوومیدانی و قهرمانان این رشته می شود، رضایتی ندارد؛ «دوومیدانی رشته ای است که قهرمانان گذشته و حال زیادی از این استان داشته و دارد اما کمترین حمایت ها و پشتیبانی از آن ها صورت گرفته است. کاش در استان مخصوصاً از سوی هیأت دوومیدانی به دونده ها توجه بیشتری شود و پای درددل آنان بنشینند و به قهرمانان روحیه بهتری دهند تا با اراده قوی تری در مسابقات حضور پیدا کنند.»

کسب سکوی سوم قاره کهن؛

گلستانی ها مچ آسیایی ها را شکستند!

سرویس ورزشی ـ تیم ملی مچ اندازی مردان ایران در شرایطی که چهار مچ انداز گلستانی را در اختیار داشت با کسب دو مدال طلا، دو مدال نقره و چهار مدال برنز بر سکوی سوم آسیا قرار گرفت.رقابت‌ها آسیایی ۲۰۱۷ مچ‌اندازی در رده سنی نوجوانان، جوانان، امید و پیشکسوتان در دو بخش بانوان و آقایان هم‌چنین در دسته جانبازان و معلولان با حضور ۱۴ کشور و بیش از ۸۰۰ ورزشکار در ساحل «بوستری» قرقیزستان برگزار شد و تیم ملی کشورمان در حالی که تنها با ۱۱ ورزشکار در بخش مردان در این پیکارها حضور یافته بود، ۸ مدال از این میدان دشت کرد که سهم گلستانی های ملی پوش یک طلا، دو نقره و یک برنز بود.برای تیم ملی مچ اندازی ایران، «نعمت غفاری‌نیا» در وزن ۱۱۰ کیلو گرم طلا گرفت، دو مدال نقره ایران در این مسابقات توسط «ابراهیم ایری» در وزن ۷۵ کیلوگرم راست و چپ دست به دست آمد و «سخید ایزدی» نیز در وزن ۷۵ کیلوگرم موفق شد یک مدال برنز را از آن خود کند.تیم ملی مچ اندازی ایران عنوان سومی آسیا را بعد از قهرمانی قزاقستان و نایب قهرمانی قرقیزستان به نام خود ثبت کرد. تیم ملی مچ اندازی ایران بعد از قهرمانی رقابت های آسیایی ایران. گرگان، در این دوره برای نخستین بار تحت پوشش و حمایت کامل فدراسیون بدنسازی و مچ اندازی کشور و پس از رقابت های انتخابی و اردو عازم این مسابقات شد.«عزت اله رجبلو» رییس گلستانی کمیته مچ اندازی فدراسیون بدنسازی ایران در گفت و گو با ما، از اخذ نمایندگی رسمی و انحصاری فدراسیون و وزارت ورزش طی جلسات متعدد با رئیس، نایب رئیس و دبیر فدراسیون های مچ اندازی جهان و آسیا در حاشیه این مسابقات خبر داد.«رجبلو» نماینده ایران در فدراسیون مچ اندازی آسیا و جهان، همچنین از اخذ تأییدیه لباس محجبه بانوان در مسابقات برون مرزی، اخذ میزبانی آسیا ۲۰۱۸ با شرایط مورد تقاضای ایران، توافق و قرارداد با دو نفر از بهترین مربیان و ورزشکاران حرفه ای مچ اندازی جهان با نظارت مستقیم فدراسیون آسیا و فدراسیون کشورمان جهت برگزاری اولین دوره مربیگری بانوان و آقایان در ایران (مردادماه امسال) خبر داد.او درخصوص مسابقات آسیایی قرقیزستان نیز اظهار کرد: این اولین اعزام رسمی تیم ملی مچ اندازی ایران با نظارت کامل فدراسیون و وزارت ورزش بود و کسب مقام سوم تیمی ایران در این رقابت ها، آن هم در شرایطی که تیم های دیگر در رده‌های سنی مختلف در دو بخش مردان و زنان با تعداد زیاد ورزشکار شرکت کردند عنوان بسیار باارزشی برای ما محسوب می شود.

خبر

ملی پوش گلستانی پینگ پنگ بانوان:

اختلاف زیادی با بازیکنان جهانی نداریم

سرویس ورزشی ـ ملی‌پوش گلستانی پینگ پنگ بانوان ایران، نیاز به حریفان تمرینی و اردوهای دائم را از شرط لازم برای پیشرفت و رسیدن به رقبای جهانی می داند و معتقد است بازیکنان ایران اختلاف فنی زیادی با بازیکنان جهان ندارند.«مریم صامت»، درباره سطح اختلاف بازیکنان ایرانی با سطح جهان، بیان کرد: اختلاف بسیاری با بازیکنان جهانی نداریم؛ از نظر تکنیکی و تاکتیکی چیزی از آنها کم نداریم، تنها باید تمرینات ما بیشتر شود. او افزود: حریفان تمرینی که رقیبان ما دارند، از نظر سطح فنی از آنها بالاتر هستند. به همین دلیل سریع‌تر می‌توانند پیشرفت کنند. اگر ما حریفان تمرینی خوبی داشته باشیم و اردوهای دائمی را برگزار کنیم می‌توانیم به سطح آنها برسیم.«صامت» درباره حضور در رقابت‌های جهانی دوسلدورف آلمان، بیان کرد: سطح مسابقات جهانی بسیار بالا است و بهترین‌های جهان در آن حضور دارند. در بازی تیمی، من با [illegible] همگروه بودیم و توانستیم پاکستان و سنگاپور را شکست دهیم، مقابل لوکزامبورگ نتیجه را واگذار کردیم، اما خوب بازی کردم و من از عملکردم راضی هستم. او همچنین درخصوص رقابت‌های کشورهای اسلامی باکو نیز بیان کرد: سطح رقابت‌های کشورهای اسلامی از باکو پایین‌تر بود اما چهار چینی در رقابت‌ها حضور داشتند و با وجود آنها فکر نمی کردیم بتوانیم عنوان نخست رقابت‌ها را به دست بیاوریم. شاید عنوان سومی بهترین عنوان بود، چرا که پینگ‌پنگ بازانی در آن مسابقات حضور داشتند که رنکینگ پانزدهم جهانی را در اختیار داشتند. ما توانستیم تک به تک بازی‌ها را پیروز شویم و شکست تیم ترکیه با حضور بازیکنان چینی بسیار عجیب و جالب بود و عجیب‌تر از آن شکست تیم آذربایجان بود، اما خوشبختانه توانستیم پیروز شویم و عنوان قهرمانی را به دست بیاوریم. ما بسیار تلاش کردیم، خواستیم و توانستیم این دو تیم قدرتمند را شکست دهیم.

پنجمین اردوی تیم ملی تکواندو ناشنوایان آغاز شد؛

تکواندوکار گلستانی در اردوی المپیک ناشنوایان

سرویس ورزشی ـ تکواندوکار کم شنوای گلستانی به اردوی تکواندوکاران پیوست تا خود را برای حضور در بازی های المپیک ناشنوایان آماده کند.پنجمین اردوی تیم های ملی تکواندو ناشنوایان در دو بخش آقایان و بانوان از ۱۶ خردادماه در کمپ تیم های ملی این فدراسیون آغاز شد و ۱۴ ورزشکار این رشته به اردو رفتند تا خود را برای حضوری قدرتمند در این رقابت‌ها آماده کنند.در پنجمین اردوی تیم های ملی تکواندو ناشنوایان کشور که تا ۳ تیرماه ادامه خواهد داشت، «مسعود رزاقی» تکواندوکار باتجربه گلستانی یکی از پنج بازیکن تیم ملی مردان است.«مسعود رزاقی» متولد ۱۳۵۸ بندرترکمن و ساکن همین شهر است و دو عنوان قهرمانی دانشجویان کشور، سه قهرمانی ناشنوایان ایران و سابقه حضور در بازی های المپیک ۲۰۱۳ ناشنوایان را به عنوان کاپیتان تیم ملی دارد. در لیگ کشور با لباس دانشگاه آزاد بر روی تاتامی رفته و در لیگ های استانی خراسان و مازندران نیز برای مقاومت مشهد، سیمان نکا و برق بهشهر بازی کرد. بیست و سومین دوره المپیک تابستانی ۲۰۱۷ ناشنوایان اواخر تیرماه در سامسون ترکیه برگزار می شود.

دبیر هیئت بسکتبال گلستان خبر داد:

دعوت ۴ گلستانی به اردوی تیم ملی بسکتبال جوانان ۲۰۲۰

دبیر هیئت بسکتبال گلستان از دعوت چهار بازیکن استان به اردوی تیم ملی بسکتبال جوانان ۲۰۲۰ کشورمان خبر داد. «فرهاد زحمتکش» به «مهر» اظهار کرد: اردوی آمادگی تیم ملی بسکتبال جوانان ۲۰۲۰ کشورمان با عنوان تیم منتخب مینی بسکتبال ایران با حضور ۳۴ بازیکن از سراسر کشور برگزار می شود.وی افزود: نصرت بازرلو، امیرحسین بازرلو، مهدی لکزایی و هادی لکزایی از استان گلستان در این اردو حضور دارند که تمرینات خود را زیر نظر حمید خلیلی، علی حسن پور، بهنام یعقوبی و فرامرز بهمن زاده مربیان تیم ملی برگزار می کنند.

میدان

اضافه شدن دو ماده به دوچرخه‌سواری المپیک ۲۰۲۰

هیأت اجرایی کمیته بین المللی المپیک اضافه شدن دو ماده دیگر به دوچرخه سواری در المپیک ۲۰۲۰ را تصویب کرد.در جلسه هیأت اجرایی کمیته بین المللی المپیک برای المپیک توکیو ۲۰۲۰ تصمیم گرفته شد دو ماده دیگر به دوچرخه سواری اضافه شود. بر این اساس ماده مدیسون به رشته پیست اضافه شد و تعداد ماده های المپیکی پیست به عدد شش رسید. اکنون «کایرین»، «اسپرینت»، «تیم اسپرینت»، «تعقیبی تیمی»، «اومنیوم» و «مدیسون» ماده های المپیکی پیست را تشکیل می دهند. در رشته BMX نیز ماده «آزاد» به المپیک اضافه شد. پیش از این ماده «سوپرکراس» برگزار می شد اما اکنون BMX آزاد هم جزو ماده های المپیک قرار گرفت. اکنون دوچرخه سواری سومین رشته ورزشی پر مدال در المپیک محسوب شده که ۲۲ مدال طلا در آن توزیع می شود. همچنین در تمامی ماده ها نیز برابری جنسیتی وجود دارد.

زومبا در باشگاه‌های ورزشی ممنوع شد

فدراسیون ورزش‌های همگانی در ابلاغیه‌ای، ممنوعیت برخی از فعالیت‌ها از جمله ورزش «زومبا» در باشگاه‌های ورزشی را اعلام کرد. «علی مجد آرا» رئیس فدراسیون ورزش‌های همگانی طی نامه‌ای به «غفرانی» دبیر کمیسیون ماده ۵ وزارت ورزش و جوانان و مدیرکل ورزش و جوانان استان البرز، خواستار ابلاغ ممنوعیت برخی از فعالیت‌های ورزشی شده است که در این نامه آمده است: «انجمن‌های تحت پوشش فدراسیون ورزش‌های همگانی و کمیته‌های زیر مجموعه آنها در راستای توسعه و تعمیم ورزش برای همه در چارچوب مکتب عالیه اسلام و نظام ورزشی جمهوری اسلامی فعالیت می نمایند. لذا با عنایت به این که فعالیت‌هایی مانند زومبا، اجرای حرکات موزون و رقص به هر شکل و عنوان فاقد وجاهت قانونی می‌باشد، خواهشمند است مقرر فرمائید مراتب ممنوعیت این قبیل حرکات را ابلاغ فرمایند.»

اختصاص یک میلیارد بودجه به المپیک ناشنوایان

رییس فدراسیون ناشنوایان از اختصاص یک میلیارد بودجه از سوی وزارت ورزش و جوانان به این فدراسیون برای شرکت در المپیک ناشنوایان خبر داد.«سیدمصطفی کریمی»؛ «طی رایزنی‌هایی که با وزارت ورزش و جوانان در رابطه با اختصاص بودجه به این فدراسیون برای شرکت در المپیک ناشنوایان داشتیم، بالاخره وزارت ورزش و جوانان قول اختصاص یک میلیارد بودجه به ما داد که امیدوارم ظرف چند روز آینده این بودجه در اختیار ما قرار بگیرد تا بتوانیم بدون هیچ‌گونه دغدغه‌ای در المپیک ناشنوایان که تیر ماه در سامسون ترکیه برگزار خواهد شد، شرکت کنیم. همچنین ۳۰۰ میلیون تومان از سوی کمیته ملی المپیک به فدراسیون ناشنوایان برای حضور در المپیک اختصاص یافت و با واریز این مبلغ طی روزهای آتی، دیگر مشکلی از نظر تنگناهای مالی نخواهیم داشت.

اسبدوانی ایران به عضویت رسمی فدراسیون جهانی در آمد

با پیگیری های به عمل آمده از سوی فدراسیون سوارکاری و حضور نمایندگان اعزامی از سوی این فدراسیون به جلسات مختلف و ارائه مستندات لازم، در نهایت این هفته در مجمع عمومی جهانی، عضویت فدراسیون سوارکاری جمهوری اسلامی ایران در فدراسیون جهانی اسبدوانی و کنفدراسیون آسیائی مصوب شد. با عضویت ایران در فدراسیون جهانی و با بکارگیری ژان پیر دورباکس به عنوان مشاور اسبدوانی کشور و نیز تدوین کتاب تبارنامه اسب تروبرد،اسبدوانی ایران پس از سالیان دراز در مسیر ارتقاء، رشد و بالندگی مطلوب قرار گرفته است.