

نبض ورزش در گرمای تابستان

شیرازی

برای ورزش نکردن هر بهانه ای پیدا می شود، از خستگی قبل و بعد از کار تا درس و حتی هوای گرم تابستان. بهانه ها را که روی کاغذ بنویسیم، راه حل هایش هم پیدا می شود تا بهانه ورزش نکردن را از خود بگیریم.

این بار برای ورزش در گرمای تابستان باید بهانه ها را از خود بگیریم؛ بهانه هایی که با دانستن چگونه ورزش کردن کم می شود. یک کارشناس ارشد علم ورزش از فصل گرما می گوید و رعایت نکاتی که باعث می شود ورزش بی دغدغه ای داشته باشیم.

هدایتی تاکید می کند که همه چیز برای ورزش کردن در تابستان مهیاست ولی باید به ورزش در فضای باز و زیر آفتاب دقت داشت و حساسیت بیشتری نشان داد چون ورزش در گرمای بیش از حد ممکن است به بدن آسیب بزند و عواقب جبران ناپذیری را به همراه داشته باشد که بهتر است عواقب آن را ابتدا بشناسیم، عواقبی مانند سنگ کوب، کرمپ عضلانی، خستگی مفرط، گرمزدگی شدید و ... ولی آن قدرها هم نگران نباشید چون با رعایت نکاتی می توانید ریسک خطرات

احتمالی را پایین بیاورید. هدایتی ورزش کردن در هوای گرم را باعث افزایش فشار بر بدن می داند و از ورزشی می گوید که به خودی خود دمای بدن را افزایش می دهد و در صورتی که دمای هوا نیز زیاد باشد خطرانی مانند گرما زدگی را برای سلامتی ایجاد می کند.

وی به نوشیدن مایعات اشاره می کند و ادامه می دهد: سه عامل اصلی که نشان می دهند در طول ورزش چه مقدار مایعات نیاز دارید عبارتند از شدت ورزش، شرایط آب و هوایی و وزن بدن تان و وقتی در هوای گرم ورزش می کنید، منتظر تشنه شدن نمانید.

■ در گرما ورزش می کنید؟ از نوشیدن آب غافل نشوید

وی بر اهمیت تامین آب بدن تاکید می کند و از نوشیدن آب می گوید که قابلیت عرق کردن بدن را بهبود می بخشد؛ فرایندی که خنک تان می کند. با نوشیدن آب مایعاتی را که از طریق عرق ریختن از دست می دهید، جایگزین می کنید.

■ زمان مناسب ورزش در تابستان را می دانید؟

او با اشاره به بهترین زمان ورزش کردن در

فصل گرما بیان می کند: بهترین زمان اول صبح است و دیگری عصرها چون در طول روز و زمانی که خورشید در آسمان است گرما به بالاترین حد خود می رسد.

وقتی دو زمان مناسب برای ورزش کردن وجود داشته باشد دیگر بهانه ای برای نادیده گرفتن ورزش باقی نمی ماند، اگر سحرخیز هستید که همان صبح می توانید ورزش کنید و اگر دوست دارید بخواهید می توانید تا عصر صبر و بعد شروع کنید، این گونه بهانه به بی بهانه!

■ حواس تان به لباس مناسب هست؟

آیا علاقه مندان به ورزش به راستی به لباسی که در این فصل به تن می کنند اهمیت می دهند؟ او در این باره توصیه می کند: در هوای گرم لباسی سبک به تن کنید که هوا درونش جریان داشته باشد و همچنین پوست تان را از اشعه های خورشید در امان نگه دارد، باید لباس هایی به تن کرد که با نگه داشتن رطوبت در خود کمک می کنند حرارت بدن کاهش پیدا کند.

■ به تغذیه مناسب فکر کرده اید؟

«هدایتی» تصریح می کند: سوخت رسانی به بدن و مصرف غذاهایی که بدن تان را کم آب

سوخت رسانی به بدن و مصرف غذاهایی که بدن تان را کم آب نکنند برای ورزش گرم بسیار ضروری است



نکند برای ورزش در هوای گرم بسیار ضروری است، قبل از ورزش غذاهایی که چربی و پروتئین بالایی دارند نخورید چون هضم آن ها به زمان و انرژی زیادی نیاز دارد، همین طور که ورزش می کنید و دمای بدن تان بالا می رود، جریان خون در سیستم گوارش کاهش پیدا می کند، در نتیجه هضم غذا مشکل می شود و احساس حالت تهوع می کنید.

وی توضیح می دهد: به جای آن، روی غذاهایی تمرکز کنید که حاوی مقدار زیادی آب هستند، سیب، خربزه، هندوانه، خیار، توت و گریپ فروت در این خصوص بهترین مواد هستند. این میوه ها بدن تان را خنک نگه می دارند و جلوی کم آب شدنش را می گیرند.

■ به آرامی سرعت را افزایش دهید

هدایتی توصیه می کند که بهتر است به تدریج سرعت و شدت حرکت تان را افزایش دهید و صبر کنید بدن تان به دمای هوا عادت کند. وی در پایان تاکید می کند: بدانید که حتی ۲۰ دقیقه ورزش کردن نیز اثرات مثبتی دارد، آن چه مهم است میزان اشتکار شما در ورزش کردن است، باید به صورت مرتب و در روزهای گوناگون هفته ورزش کنید، هر چند که مدت آن کم باشد.

شیرازی - در حالی که چندی پیش خبر گرفتن میزبانی رقابت های استعدادهای برتر قایقرانی پیچید، امروز بوکسورها خبر از میزبانی المپیاد استعدادهای برتر کشور در بجنورد دادند. نایب رئیس هیئت بوکس استان از موافقت شفاهی فدراسیون برای میزبانی خراسان شمالی از نخبگان بوکس کشور گفت و بازدیدی که چندی دیگر نماینده این فدراسیون از شرایط و امکانات خواهد داشت.

ذبیحی از حضور ۵۱۰ بوکسور از ۳۱ استان کشور در ابتدای شهریور گفت و بیان کرد: این المپیاد به مدت ۱۰ روز در بجنورد برگزار خواهد شد که از حالا برای آن برنامه ریزی خواهیم کرد تا بتوانیم شرایط خوبی را برای میزبانی داشته باشیم. وی بعد از خبر خوش میزبانی، از خط خوردن نام نماینده استان مان در اردوی تیم ملی خبر داد و افزود: میثم قشلاقی در وزن بهترین بوکسور ایران از نظر مدال قرار دارد که فکر می کنم با این که میثم برای پوشیدن پیراهن تیم ملی شایسته تر بود ولی از تیم ملی کنار رفت تا برای دیگر اردوهای تیم ملی و دیگر مسابقات بیشتر بجنگد و تجربه های بیشتری را در این مسیر به دست آورد.

علی حاجی پور، در تیم ملی نوجوانان

شیرازی - «علی حاجی پور» به تیم ملی نوجوانان ایران دعوت شد. به گزارش خبرنگار ما، اسامی ۱۶ بازیکن تیم ملی والیبال نوجوانان از سوی وکلی، سرمربی تیم ملی اعلام شد که نام بلند قامت نوجوان استان نیز در این فهرست دیده می شود. همچنین علی حاجی پور به همراه سایر ملی پوشان والیبال برای همین اردوی آماده سازی تیم ملی زیر نظر کادر فنی تمرینات خود را انجام می دهد تا بتواند پیراهن تیم ملی را برای رقابت های قهرمانی جهان که به میزبانی تونس برگزار می شود بر تن کند.



خبر ویژه



تفاهم نامه برای توسعه قایقرانی

پیست تمرین برای پارورزان

شیرازی- ظهر روز گذشته در جلسه ای با حضور رئیس فدراسیون قایقرانی، شهردار بجنورد، مدیر کل و معاون ورزش و جوانان استان و یک عضو شورای شهر تفاهم نامه ای برای ایجاد پیست تمرین قایقرانی و ایجاد پایگاه قهرمانی استان به امضای مشترک رسید تا امید برای داشتن اولین پیست حرفه ای قایقرانی در بجنورد به وجود آید. به گزارش خبرنگار ما، ایجاد پایگاه های ورزشی و توسعه و رونق ورزش شهر از موضوعات مورد بحث در این جلسه بود که شهردار بجنورد بر آن تاکید داشت. او از ظرفیت پارک های شهر برای افزایش کاربری های متنوع گفت تا فضاهای مختلف ورزشی و گردش هم فراهم شود. رئیس فدراسیون قایقرانی نیز به نبود پیست قایقرانی در استان و مشکلی که قایقرانان برای تمرین با آن مواجه اند اشاره کرد. دکتر سهرابیان، کال ملکش در جاده سلامت را ظرفیتی برای ایجاد پیست قایقرانی دانست و اظهار امیدواری کرد: با مشارکت شهرداری این امر محقق شود. در پایان جلسه، تفاهم نامه ای به امضای اعضای حاضر در جلسه به منظور ایجاد پیست قایقرانی و هدف مشترک برای پیشرفت رشته قایقرانی رسید.



«وحدانی» در کلاس نمایندگان فوتسال

شیرازی - «سمیه وحدانی» از سوی فدراسیون فوتبال به کلاس نمایندگان فوتسال بانوان دعوت شد. به گزارش خبرنگار ما، نمایندگان استان های آذربایجان شرقی، اصفهان، بوشهر، تهران، خراسان شمالی، رضوی، خوزستان، زنجان، کرمان، کرمانشاه، فارس، قزوین، قم، گلستان، گیلان، مازندران و هرمزگان برای حضور در این کلاس دعوت شدند. این کلاس ۲۰ تیر به میزبانی مشهد برگزار می شود که سمیه وحدانی تنها نماینده حاضر در آن از خراسان شمالی خواهد بود.

اعتماد سرمربی تیم ملی به «مجرد» والیبال ایران

شیرازی - سرمربی تیم ملی والیبال ایران با اعلام فهرست ۱۴ نفره برای حضور در هفته پنجم لیگ ملت ها بار دیگر نشان داد روی «علی اصغر مجرد» والیبالست بجنوردی حساب ویژه ای باز کرده است. «مجرد» با تصمیم «ایگور کولاکوویچ» به همراه دیگر ملی پوشان راهی بلغارستان شد تا با کسب اولین پیروزی در هفته پنجم جشن صعود به مرحله بعد را همراه تیم ملی بگیرد. مجرد همچنان کنار بازیکنان پر فروغی همچون سعید معروف، سید محمد موسوی، میلاد عبادی پور، فرهاد قائمی و امیر غفور به میدان جام ملت ها و از فردا (جمعه) به مصاف حریفان خود می رود. تیم ملی ایران فردا با صربستان رقابت خواهد کرد.

ورزش در گوشه گوشه شهر

شیرازی - معاونت فرهنگی، اجتماعی شهرداری ورزش را به تمام پارک های شهر و حاشیه آن می برد.

مسئول ورزش بانوان معاونت فرهنگی، اجتماعی شهرداری بجنورد، ورزش را یک نیاز اساسی برای مردم شهر دانست و گفت: ورزش مهم است و ما دوست داریم خانواده ها وقت خود را با ورزش بگذرانند و از آن جایی که استقبال خانواده ها از ورزش در پارک ها زیاد است تصمیم گرفتیم ورزش را اصولی تر در پارک ها برای سلامت و رفاه

را حله این دنیا افزود: به همین خاطر از بانوان شروع کردیم و از این به بعد در پارک های ولیعصر (عج)، گلستان، ناوک، پارک شهر، آفرینش، شهربازی، مهربانو، پارک نادر و مجموعه ورزشی کارگران، ورزش صبحگاهی ویژه بانوان برگزار خواهد شد.

آگهی تحدید حدود اختصاصی ثبت یک قسمت از بخش یک شهرستان بجنورد

به موجب ماده ۱۴ قانون ثبت املاک تحدید حدود شماره های زیر: ۳۰۱۰- اصلی واقع در بخش یک بجنورد ششدانگ پلاک ۲ فرعی- یک باب منزل مالکیت- آقای ابوالفضل زارعی زاده فرزند حسن ش ش ۱۹۹۸۴ در روز شنبه بیست و نهم تیرماه یک هزار و سیصد و نود هشت (۹۸/۰۴/۲۹) ساعت ۱۱ صبح در محل شروع و به عمل خواهد آمد. لذا به موجب ماده ۱۴ قانون ثبت املاک به صاحبان املاک و حقوق ارتفاقی و مجاورین شماره های فوق الذکر بوسیله این آگهی اخطار می گردد که در روز و ساعت مقرر بالا در محل حضور به هم رسانند چنانچه هر یک از صاحبان املاک یا نماینده قانونی آنها در موقع مقرر حاضر نباشند مطابق ماده ۱۵ قانون مزبور ملک مورد آگهی با حدود اظهار شده از طرف مجاورین تحدید خواهد شد و اعتراضات مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی و نیز صاحبان املاک و حقوق ارتفاقی که در موقع مقرر حاضر نبوده اند مطابق ماده ۲۰ قانون ثبت فقط تا سی روز از تاریخ تحدید حدود پذیرفته خواهد شد و در اجرای تبصره ۲ ماده واحد قانون تعیین تکلیف پرونده های ثبتی، معترضین می بایست از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت ظرف یک ماه دادخواست اعتراض خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم و گواهی لازم از مراجع مذکور اخذ و به این اداره تسلیم نمایند.

تاریخ انتشار: ۱۳۹۸/۰۴/۰۶

علیخان نادری- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک بجنورد

۶۸۰/م الف
۹۸۰۲۱۸۷/و

آگهی تحدید حدود اختصاصی ثبت املاک یک قسمت از بخش پنج بجنورد حوزه ثبتی شهرستان اسفراین

پیرو آگهی قبلی به موجب ماده چهارده قانون ثبت اسناد و املاک تحدید حدود شماره زیر: قریه کشتان پلاک شصت و نه(۶۹) اصلی ۳۶۷۸ فرعی مفروز از ۶۰۳ فرعی آقای رمضان علی پناه فرزند برات محمد ششدانگ یک باب منزل در روز شنبه ۱۳۹۸/۰۴/۲۹ ساعت ۹ الی ۱۲:۳۰ قبل از ظهر در محل به عمل خواهد آمد.(در اجرای قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی) لذا به موجب ماده چهارده قانون ثبت اسناد و املاک به صاحبان املاک و حقوق ارتفاقی و مجاورین شماره فوق الذکر به وسیله این آگهی اخطار میگردد که در روز و ساعت بالا در محل حضور به هم رسانند چنانچه هر یک از صاحبان املاک یا نماینده قانونی آنها در موقع مقرر حاضر نباشد مطابق ماده ۱۵ قانون مزبور ملک مورد آگهی با حدود اظهار شده از طرف مجاورین، تحدید خواهد شد و اعتراضات مجاورین نسبت به حدود ارتفاقی و نیز صاحبان املاک و حقوق ارتفاقی که در موقع مقرر حاضر نبوده اند مطابق ماده ۲۰ قانون ثبت فقط تا سی روز از تاریخ تحدید حدود پذیرفته خواهد شد و در اجرای تبصره ۲ ماده واحد قانون تعیین تکلیف پرونده های معترضی ثبتی، معترضین میبایست از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت اسناد ظرف مدت یک ماه دادخواست اعتراض خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم و گواهی لازم را از مرجع مذکور اخذ و به این اداره تسلیم نمایند. تاریخ انتشار: پنج شنبه ۱۳۹۸/۰۴/۰۶

اکبر اقبالی- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک اسفراین

صرفه جویی یعنی: یافتن روش های نوآورانه برای استفاده از منابع محدود

(یکم الی هفتم تیر ماه) هفته صرفه جویی در مصرف آب و برق گرانی باد