

گفت و گو



کالری سوزی با ورزش

دیدگاه اشتباه بسیاری از افراد برای این که وزن بیشتری از دست دهند یا با سرعت بیشتری وزن کم کنند این است که به دنبال افزایش میزان تعریق باشند.

یکی از مربیان هیئت ورزش های همگانی خراسان شمالی اظهار می کند: به احتمال زیاد پوشیدن لباس گرم، در شرایط خاصی باعث افزایش تعریق می شود اما به این معنا نیست که کالری بیشتری سوزانده می شود.

«محبوبه صدقیانی» تصریح می کند: علاوه بر این، افزایش میزان تعریق شما می تواند خطر کم آب شدن بدن را بالا ببرد، به همین دلیل قبل از ورزش با لباس که باعث تعریق بیشتر شما می شود، با پزشک تان مشورت کنید.

به گفته وی، هنگامی که دمای داخلی بدن تان افزایش می یابد، غدد عرق تحریک می شود و بدن برای خنک شدن مایعاتی را روی پوست ترشح می کند. پوشیدن یک لباس گرم در هنگام ورزش، در اغلب موارد دمای بدن را افزایش می دهد که باعث بالا رفتن میزان تولید عرق خواهد شد. وی تأکید می کند: این افزایش درجه حرارت، تعداد کالری های سوزانده شده را افزایش نمی دهد بلکه فقط باعث می شود مایعات بیشتری از دست بدهید.

«صدقیانی» می افزاید: افزایش تعریق، منجر به کاهش وزن موقتی خواهد شد و وزن از دست رفته در قالب مایعات و الکترولیت هاست و به محض این که شروع به خوردن و آشامیدن کنید، آن وزن دوباره بر می گردد. این مربی آمادگی جسمانی تصریح می کند: به همین دلیل است که بسیاری از ورزشکارانی که برای مسابقه دادن باید سر یک وزن به خصوص باشند، در روز قبل از وزن کشی از سونا و لباس های پلاستیکی که باعث تعریق بیشتر می شود استفاده می کنند و شب قبل از وزن کشی می توانند وزن شان را پایین بیاورند و بعد از پایان وزن کشی، دوباره وزن شان را بالا ببرند. به گفته وی، توجه کنید پوشیدن یک سویشرت در هنگام ورزش، به اندازه پوشیدن لباس پلاستیکی در هنگام تمرین خطرناک نیست اما عوارض خاص خودش را دارد زیرا اگر سویشرت بپوشید و در یک روز داغ یا در یک فضای گرم تمرین کنید، درجه حرارت بدن شما می تواند به سرعت افزایش یابد.

وی با بیان این که کم آب شدن بدن باعث نگرانی می شود و علاوه بر آن گرم زدگی، خستگی و فرسودگی را به دنبال دارد، تصریح می کند: بهترین راه برای مدیریت کالری ها، ورزش منظم، رژیم غذایی سالم و کم کالری و پرهیز از رژیم های ورزشی شدید است.

سبزه ویژه



نرمش کرونا در پارک ها!

سیما وحدانی- هیجان ورزش در پارک ها بعد از افطار و مردمی که با آن عجین شده اند قصه پر تکرار شب های رمضان سال های اخیر است اما امسال با پهن شدن بساط کرونا فکر می کردیم سفره های ورزش از مکان های عمومی جمع شود ولی انگار برخی از همان هایی که تأکید بر قرنطینه و در خانه ماندن می کردند حوصله شان سر رفته است و شاهد حضور پر شور مردم در این شرایط پر خطر شیوع کرونا هستیم.

بعد از افطار است و به پارک ها و اماکن عمومی شهر بجنورد سری می زنیم. حضور این تعداد جمعیت آن هم بدون رعایت پروتکل های بهداشتی نظیر استفاده از ماسک و دستکش حواس ما را معطوف می کند به اخبار مبنی بر افزایش آمار مبتلایان به کرونا.

پارک دانشجو مملو از جمعیت است و تعداد زیادی از شهروندان بدون رعایت فاصله اجتماعی به ورزش می پردازند. تعداد کمی از افراد ماسک دارند و برخی ها بدون دستکش انگار به استقبال کرونا می روند. دختر جوانی به همراه دوستش در حال قدم زدن است و دلیل حضورش را تعطیلی باشگاه ها بیان می کند.

وی که به گفته خودش مدت هاست از قرنطینه و در خانه ماندن خسته شده معتقد است: تعطیلی دانشگاه و باشگاه از مهم ترین عواملی هستند که سبب شده است برخی جوان ها کمتر در خانه بمانند. مرد میان سالی که ماسک زده و به پیاده روی می پردازد، از مهم ترین دلایل حضور خود در مکان های عمومی و شلوغ را جلوگیری از بی تحرکی بیان می کند. وی تأکید می کند: با رعایت فاصله اجتماعی و بهداشت عمومی سعی کرده ام تحرک بدنی ام را حفظ کنم.

بانوی میان سالی ضمن تأکید بر این که بیش از دیگران در معرض انتقال ویروس کروناست، خاطرنشان می کند: دو ماهی می شود که امکان حضور در اماکن عمومی فراهم نبود و رعایت می کردیم اما در شب های رمضان طبق عادت سال های گذشته نتوانستیم بعد از افطار به قرنطینه خود ادامه دهیم.

وارد پارک شهربازی می شوم، این جاب شب ها به شدت شلوغ و مشابه سال های گذشته می شود. در قسمتی عده ای با شور و هیجان وصف نشدنی و انواع لباس های ورزشی و رنگارنگ به والیبال می پردازند، برخی ها هم بدمینتون بازی می کنند و صدای هیجان و خنده های شان ما را به سال های گذشته و شور و نشاط وصف ناپذیر شب های رمضان می برد اما انگار کرونا فراموش شده است و کسی این مسئله را جدی نمی گیرد.

شب های پارک شهر بجنورد هم با پیاده روی، عکس گرفتن و توپ بازی کودکان تکرار می شود. پارک مملو از جمعیت است و برخی رفتار غیرمسئولانه نسبت به سرنوشت دیگر همشهریان دارند.

کارشناسان توصیه می کنند: در صورت تماس با وسایل پارک، دست ها با آب و صابون ضد عفونی و شسته شود.

در حالی که توصیه شده تا حد امکان افراد در مکان های عمومی و پارک ها حضور پیدا نکنند و با رعایت فاصله اجتماعی در صورت ضروری بودن این امر، بهداشت فردی و عمومی را رعایت کنند اما این مسئله مورد توجه برخی افراد قرار نمی گیرد.

سیما وحدانی

شنا ورزشی پرفرقدار و جذاب است که متأسفانه زمینه فعالیت در آن در استان کمتر مهیاست و استعداد های این رشته ورزشی فرصت مطرح شدن نمی یابند و به توجه و حمایت بیشتر مسئولان نیاز دارند.

حال و هوای این روزهای این رشته ابری است. دیربازده بودن این رشته سبب شده چندان روی خوشی به آن نشان ندهند و برخی خانواده ها بالا بودن هزینه ها را عاملی بدانند که تنها به یادگیری شنا بسنده می کنند و برای قهرمانی در این رشته ورزشی سرمایه گذاری نمی کنند.

از همه مهم تر استخر باید باشد تا علاقه مندان به شنا بدون دغدغه ساعتی را به ورزش و تفریح بپردازند و اختصاص ساعت های بیشتر به قهرمانان استان برای مقام آوری می تواند زمینه توسعه این ورزش را مهیا کند.

این رشته مورد کم توجهی قرار گرفته و چند سال است که استخر کوثر از ادامه فعالیت بازمانده و سایر استخرها نظیر شهروند تعطیل هستند و هزینه اجاره ساعت های اختصاصی تمرین جوانبگوی بودجه محدود هیئت شنا نیست. برای رشد و توسعه شنا باید شناگران بدون دغدغه تمام هفته تمرین مستمر داشته باشند و طبق گفته کارشناسان برای قهرمانی صرف حداقل ۱۰ سال نیاز است چون به تمرینات مستمر و آمادگی بالای ورزشکاران نیاز دارد.

نبود استخر برای فعالیت شناگران

«فهمیه نقی نژاد» مربی باسابقه شنای خراسان شمالی از نبود استخر فعال در استان برای فعالیت شناگران گلایه مند است.

وی که مدرک مربیگری درجه ۲ شنا را در کارنامه دارد، به فعالیت هیئت در راستای آمادگی دانش آموزان دختر اشاره می کند که متأسفانه با تعطیلی



شنا در عمق کم توجهی ها

سال های اخیر نتوانستند امکان رشد یابند و از این رشته ورزشی خداحافظی کردند. وی رقابت بین برخی مربیان و اجازه ندادن مربیان دیگر برای آموزش به شاگردان شان را از عواملی می داند که سبب شده سطح شناگران رشد نکند.

اجاره بالای استخرها

وی می گوید: هزینه اجاره بهای استخرهای ادارات نمی تواند جوابگوی بودجه هیئت باشد و این امر باعث شده است تمرینات مستمر نداشته باشیم.

وی وضعیت شنای آقایان را نسبت به بانوان در سطح بالاتری می داند و تأکید می کند: آقایان

با تعطیلی استخر که مواجه شوند در استخر بش قارداش تمرینات خود را انجام می دهند اما فضای کار برای بانوان شناگر کم است. وی سطح علمی مربیان استان را بالا ارزیابی می کند

و می افزاید: در بخش بانوان مربیان درجه یک و ۲ داریم و در بخش آقایان مربی درجه ۲ بسیاری فعالیت می کنند.

برخی خانواده ها چون

این رشته ورزشی پر

هزینه است تنها به

آموزش فرزندان شان

بسنده می کنند و در

حوزه قهرمانی کمتر

فعالیت دارند

امداد قفل و کلید ایمن واحد سیار

همشهریان محترمی که به علت نداشتن پارکینگ ناچار به پارک خودروی خود در کوچه و خیابان هستید دیگر نگران سرقت خودروی خود نباشید

کارسیمو

با نصب دستگاه ردیاب ماهواره ای کارسیمو بر روی خودروی خود ضمن جلوگیری از سرقت خودرو از ۴۰ درصد تخفیف گروهی اختصاصی شرکت معظم بیمه ما بهره مند می شوید .



قابلیت ویژه دستگاه ردیاب ماهواره ای :

-مشاهده آنلاین خودرو توسط تلفن همراه

-هشدار هنگام جابجایی خودرو با جرقه

-شنیدن مکالمات داخل خودرو توسط تلفن همراه

- هشدار هنگام روشن شدن خودرو توسط تلفن همراه

- خاموش کردن خودرو در هنگام سرقت توسط تلفن همراه

- هشدار هنگام ضربه و یا شکست شیشه خودرو توسط تلفن همراه

- هشدار هنگام قطع برق خودرو و ادامه کار دستگاه به مدت ۸ ساعت و ...

- تعیین سرعت برای خودرو و درصورت تجاوز از سرعت هشدار

- تعیین مکان برای خودرو و درصورت تجاوز از تعیین مکان هشدار

۵ سال کارانتی تعویض و خدمات پس از فروش و پشتیبانی با کادری مجرب

قابلیت نصب بر روی انواع خودروهای داخلی و خارجی ، موتور سیکلت و کامیون

۰۲ ۷۶ ۷۸۷ ۰۹۱۵ - ۰۷ ۷۹ ۲۴ ۳۲

آدرس : چهارراه خوشی (شهدا) روبروی بانک صادرات

مجموعه مبلمان آسیا و فرش ، لوستر و لوازم خانگی احمدی

* تخت * کمد * تشک

مبل ۲۰ ماهه ، فرش ۱۲ ماهه و لوازم خانگی ۱۰ ماهه



بدون پیش پرداخت بدون سود و کارمزد

حمل به سراسر استان به صورت رایگان



در خانه بمانیم

لوازم خانگی احمدی و مبلمان آسیا به جهت قدرتی از کادر درمانی بیمارستان ها و درمانگاه های خراسان شمالی با افتخار اعلام میدارد، بعد از شکست کرونا کلیه محصولات خود را بدون سود و پیش پرداخت، بدون چک و ضامن، با اقساط ده ماهه به این قشر زحمتکش ارائه خواهد داد.

مدیریت : عباس احمدی ۰۹۱۵ ۱۸۴ ۳۳۴۷ - حمید ایزانلو ۰۹۱۵ ۷۹۹ ۴۱ ۶۰

بجنورد : حدفاصل میدان شهید و چهارراه ۱۷ شهرپور ، روبروی بیمه مرکزی ایران