

نکاتی برای ورزش در هوای سرد

گرمای ورزش در سرما

شیرازی

از ورزش در هوای سرد نترسید، ۲ روز دیگر وارد زمستان می شویم و هوای سرد این روزها آمدن زمستان را پیشاپیش اعلام می کند. بسیاری از آن هایی که به ورزش در هوای آزاد علاقه مندند به واسطه سرما خود را از حال خوش ورزش در هوای آزاد محروم می کنند، در حالی که مطالعات نشان داده است با رعایت چند نکته می توان به اندازه هوای معتدل از ورزش در هوای سرد هم لذت برد. البته این لذت به شرط داشتن اطلاعات کافی و رعایت نکات لازم است. اگر شما هم از آن دسته آدم هایی هستید که در زمستان ورزش را کنار می گذارید بهتر است این مطلب را تا آخر بخوانید. به طور حتم راهش کنار گذاشتن ورزش نیست. یک استاد دانشگاه در این باره می گوید: برای ورزش کردن در فصل سرما باید بدن را به آرامی گرم کرد تا به تدریج خون در عضلات جریان پیدا کند و دمای بدن افزایش یابد تا عضلات از حالت سفتی خارج شوند. حتی برای گرم کردن از همان زمانی که برای بیرون رفتن آماده می شوید شروع کنید. «سیدمجید قاضوی» ادامه می دهد: بعضی از مردم به گمان این که ورزش کردن در هوای آزاد در فصل سرما باعث سرماخوردگی و بیماری آن ها می شود، ترجیح می دهند در خانه بمانند و هیچ فعالیت ورزشی نکنند، در حالی که تحرک بدنی و ورزش در حفظ سلامت جسم و روح بسیار موثر است و همه افراد باید در هر فصلی، به طور روزانه ساعتی را به ورزش اختصاص دهند.

وی اظهار می کند: در فصل زمستان بیشتر احساس سرما می کنیم زیرا جریان خون در قسمت های محیطی بدن کمتر است، بنابراین برای ورزش کردن در فصل سرما ابتدا باید بدن را به آرامی گرم کرد. البته برای گرم کردن بدن، نباید حرکت های شدیدی انجام داد که باعث خستگی شود، حرکت ها باید بسیار آرام و ملایم باشد و بهتر است از نرمش ها و حرکت های کششی مناسب شروع شود تا بدن آمادگی لازم را پیدا کند.

این مربی در ادامه بیان می کند: ورزش کردن باعث افزایش جریان خون در بدن می شود و در نتیجه قدرت دفاعی بالا می رود، به همین دلیل به همه افراد در سنین مختلف توصیه می شود با پوشش مناسب در فصل سرما ورزش کنند چون این کار باعث تقویت سلول های دفاعی بدن به ویژه در افراد ضعیف و سالخورده می شود.

وی بیان می کند: ورزشکاران در این فصل باید مراقب باشند سرما نخورند. ورزش کردن بدون پوشش مناسب و ورود یک باره از محیط گرم به محیط بسیار سرد علت اصلی سرماخوردگی است. «قاضوی» تصریح می کند: از نظر تغذیه در این فصل بهتر است مصرف غذاهای حاوی کربوهیدرات مانند نان، لبنیات، آجیل و غلات افزایش یابد ولی ورزشکاران به رژیم معمولی خود ادامه دهند و لازم نیست تفاوت خیلی زیادی داشته باشد ولی یادشان نرود از نوشیدن آب غافل نشوند.

وی یادآور می شود: به علت برودت هوا برخی گمان می کنند که نباید آب مصرف کنند اما باید گفت که در روزهای سرد نیز بدن هنگام

۶۶

پوشیدن لباس به صورت لایه لایه کمک می کند وقتی تمرین کردن در هوای سرد را شروع کردید خیلی زود عرق نکنید چراکه عرق کردن می تواند پس از مدت کوتاهی باعث سرد شدن بدن شما شود



تحرک دچار تعریق می شود و از طریق ادرار و تنفس مقداری آب دفع می شود. این استاد دانشگاه اظهار می کند: مناسب ترین زمان توصیه شده برای انجام فعالیت های ورزشی وقتی است که هوا زیاد سرد نباشد، مثل بعد از ظهر. وی خاطرنشان می کند: پوشیدن لباس به صورت لایه لایه کمک می کند وقتی تمرین کردن در هوای سرد را شروع کردید خیلی زود عرق نکنید چرا که عرق کردن می تواند پس از مدت کوتاهی باعث سرد شدن بدن شما شود. این امر به خاطر این است که وقتی عرق می کنید، مایعات حاصل از عرق روی پوست جمع و توسط گرمای بدن یا باد تبخیر می شود. این تبخیر شدن می تواند خیلی زود باعث سرد شدن بدن شما شود.

رقابت های والیبال دانش آموزی

مسابقات والیبال دانش آموزی فاروج با شناخت تیم های برتر به کار خود پایان داد.مدیر آموزش و پرورش فاروج هدف از برگزاری این مسابقات را ارتقای سطح سلامت جسم و ایجاد پویایی و نشاط اعلام کرد و گفت: دانش آموزان در کنار رقابت باید به اخلاق و روحیه جوانمردی نیز توجه خاصی داشته باشند.«معمدی گرکوه» افزود: مسابقات در مقطع متوسطه ۲ و به صورت دوره ای برگزار شد. وی اظهار کرد: در پایان تیم های دبیرستان نمونه شهید نیک پی، هنرستان دکتر شهرپاری و دبیرستان دکتر شریعتی تینکالو مقام های اول تا سوم را کسب کردند.

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۳۷۴/۰۴۰۰۷۰۰۳۰۷۶۰۱۳۹۷ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مانه و سملقان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی شرکت تولیدی آرد آشخانه به شناسه ملی ۰۶۴۸۸۷/۰۷۰۰۱۰۷۰ در یک باب تأسیسات کارخانه آرد به مساحت ۱۳۰۷۹ مترمربع در قسمتی از پلاک ۴- اصلی واقع در اراضی بیار از محل مالکیت سلطانتقلی قره چورلو محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی نداشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴/۰۹/۱۳۹۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۲۸/۰۹/۱۳۹۷

بشیرخانی- رئیس ثبت اسناد و املاک

۰۹۷۱۲۰۰۴۶/۰

آگهی فقدان سند مالکیت موضوع ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت

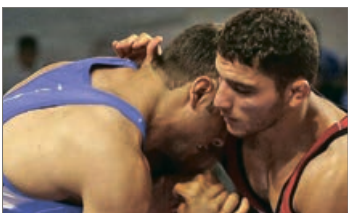
آقای برات سجادی چری فرزند حسن به شماره شناسنامه ۷۹۵ کدملی ۶۳۵۹۳۶۲۹۴۵ صادره از فاروج با تسلیم دو برگ استشهادیه که صحت امضاء شهود مذکور در آن در دفتر اسناد رسمی شماره ۳۳ شهرستان فاروج گواهی شده است مدعی شده اند که سند مالکیت سه دانگ مشاع از شش‌دانگ یک قطعه باغ میمی پلاک شماره ۴۹۹ فرعی از ۱۶۱ اصلی بخش ۳ قوچان که ذیل صفحه ۲۸۹ دفتر ۹۱ به شماره چاپی ۳۴۳۳۸۲ به نام آقای محمد جعفری چری ثبت و سند مالکیت صادر گردیده سپس برابر سند شماره ۳۷۲۳-۱۴/۹/۷۱ دفترخانه ۲۵ فاروج به آقای برات سجادی منتقل نموده است که به علت نامعلوم مفقود شده است درخواست صدور سند المثنی نموده لذا طبق ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت مراتب یک نوبت آگهی می شود تا هر کس مدعی انجام معامله نسبت به ملک مذکور بوده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد ظرف مدت ۱۰ روز پس از انتشار آگهی به این اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تسلیم نماید. بدیهی است چنانچه در ظرف مهلت مقرر اعتراض نرسد اداره ثبت طبق مقررات نسبت به صدور سند مالکیت المثنی اقدام خواهد کرد. تاریخ انتشار: ۲۸/۹/۹۷

محمد اسماعیل فرهمند- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک فاروج

۰۹۷۱۲۷۲۸۰/۰

رویدادهای ورزشی

کشتی گیران استان در انتخابی تیم ملی



شیرازی - ۴ کشتی گیر بزرگ سال استان به مرحله اول انتخابی تیم ملی کشتی آزاد و فرنگی دعوت شدند. مسئول روابط عمومی هیئت کشتی استان گفت: «دارپوش حضرتقلی زاده»، «حمید الهیان» و «احمد جفاکش» در کشتی آزاد و «فرید محمدی» در کشتی فرنگی به این انتخابی دعوت شدند. «یوسف ولی زاده» افزود: این مسابقات انتخابی از هفتم تا نهم دی ماه به میزبانی تهران برگزار می شود و نفرات برتر به جام جهانی جهان پهلوان تختی اعزام خواهند شد. وی بیان کرد: «امیر محمدی» به صورت مستقیم سهمیه شرکت در جام تختی را به دست آورده است.

اختتامیه مسابقات بدمیتون

مسابقات بدمیتون دانش آموزان پسر متوسطه اول فاروج با شناخت تیم های برتر به کار خود پایان داد.معاون پرورشی و تربیت بدنی آموزش و پرورش فاروج گفت: این مسابقات در راستای منویات مقام معظم رهبری مبنی بر تحصیل، تهذیب و ورزش و عملی شدن شعار دانش آموز فعال، مدرسه شاد و جامعه سالم برگزار شد. «علیپور» افزود: این مسابقات به صورت دوحذفی و در قالب ۵ تیم ۴ نفره برگزار شد. وی اظهار کرد: در پایان مسابقات تیم های نمونه الغدیر و شهید حیدری سیهادشت به عنوان تیم های برتر انتخاب شدند.

مسابقات فوتسال لیگ ادارات

میم پرور- مسابقات فوتسال لیگ ادارات فاروج برگزار شد.رئیس اداره ورزش و جوانان فاروج با اشاره به برگزاری مسابقات فوتسال لیگ ادارات این شهرستان گفت: این دوره از مسابقات با حضور ۹ تیم و به صورت دوره ای در مدت ۳ ماه برگزار شد. «علی اکبر کیوان» افزود: در پایان دور اول تیم های اداره بهزیستی، برق و شهرداری مقام های اول تا سوم را کسب کردند.

خبر ویژه



هفته سوم لیگ پیش کسوتان

عوض زاده- هفته سوم لیگ فوتبال پیش کسوتان استان با برگزاری ۴ بازی در شیروان به پایان رسید.رئیس هیئت فوتبال شیروان با بیان این مطلب افزود: در بازی اول از هفته سوم این رقابت ها تیم شیروان الف با نتیجه یک بر صفر از سد پیش کسوتان نوین ب گذشت و در بازی دوم نیز پیش کسوتان استقلال در مقابل پیش کسوتان نوین الف با نتیجه ۳ بر یک پیروز شد. «بهمن ظفرمند» با اشاره به حضور ۸ تیم در این لیگ تصریح کرد: در دیگر بازی این هفته تیم پیش کسوتان کشاورز با نتیجه ۲ بر یک نتیجه را به تیم ترانه واگذار کرد و در آخرین بازی هفته نیز تیم پیش کسوتان درگز که به عنوان تیم مهمان از خراسان رضوی در این رقابت ها حضور دارد در مقابل تیم پیش کسوتان شیروان ب با نتیجه مشابه ۲ بر یک شکست خورد. وی خاطرنشان کرد: هفته چهارم این رقابت ها این هفته به میزبانی شیروان برگزار خواهد شد.

گروه مشاورین املاک امانی

مشاورین املاک امانی

نوع ملک

مشخصات

قیمت

تجاری،اداری (مختص ادارات و سازمان ها)

۴۰۰ متر عرصه- ۴ طبقه ۷ واحدی - ۱۰۰۰متر بنا

۲۵۰ متر تجاری - حاشیه اصلی خیابان امام خمینی

تجاری،مسکونی

۴۲۰ متر عرصه - ۵ طبقه ۲۰۰ متری - ۲۲۰ متر تجاری

در بهترین لوکیشن امیریه

تجاری،مسکونی

۳۳۰ متر عرصه - ۱۰۰ متر تجاری - ۲۵۰ متر دوبلکس - طالقانی غربی

مغازه

۲۰۰ متر - طالقانی غربی - گرمه ای در سه طبقه مجزا - دو نیش

تجاری(کلنگی)

۲۶۵ متر - حاشیه اصلی شریعتی - خوش قواره - دسترسی عالی

متری ۹ م

قابل توجه مشتریان و همشهریان محترم

ملک شما را به بالاترین قیمت خریداریم

نوع ملک

مترای

مشخصات

محدوده

قیمت

آپارتمان

۱۵۰ متر

۵ ساله خوش نقشه- ۳ خواب بزرگ

امیریه جنوبی

۵۰۰ م

آپارتمان

۱۳۵ متر

متریال برند - سازنده به نام - نوساز

نادر

۶۶۰ م

آپارتمان

۲۰۰-۱۵۰ متر

سویر لاکجری - خاص نشین

کوی معلم

۴/۵۰۰ متری

آپارتمان

۲۰۰ متر

اکازیون - فول - ۳ طبقه

میرزا کوچک خان

۹۰۰ م

تجاری-اداری

۲۷۰۰ متر

توجیه بالا جهت ساخت و ساز

میدان کارگر

تماس بگیرید

زمین

۲۶۰ متر

حاشیه ۲۴ متری با پروانه ۵ طبقه

پژوهش

۲/۷۰۰ متری

آپارتمان

۱۴۰ متر

دو نیش - لوکس و مدرن

کوی معلم

۶۳۰ م

مغازه

۱۳۰ متر

۳۲ متری شهداء - نیش چهارراه

۳۲ متری شهداء

متری ۱۷/۵۰۰

آپارتمان

۲۵۰ متر

خاص نشین - متریال برند

نادر-فردوسی

متری ۱۵الی ۶ م

آپارتمان

۱۲۶ متر

نقشه خاص - نور عالی - ویو پارک

کوی معلم

۶۰۰ فی م

آپارتمان

۱۸۰ متر

تک واحدی - بهترین لوکیشن منطقه

کوی معلم

متری ۵ م

ملک ویژه هتل - ۲۲۰۰ متر عرصه - ۵۰۰۰ متر بنا - استثنایی-زیر فی منطقه - قابل تهاتر

بزرگترین و تخصصی ترین مرکز معاملات املاک و مستغلات

آدرس:خیابان شریعتی جنوبی(دو چنار)-روبروی پژوهشگاه معلم

مهندس امانی

۰۹۱۵۱۸۷۵۹۹۲۴

۰۹۷۱۱۹۶۰/۰