خبر

یک زن نخستین بار در کرمان رییس هیات ورزشی شد

نخستین بار در کرمان یک زن موفق به کسب حداکثر آرا و تکیه زدن بر صندلی ریاست یک هیات ورزشی شد. به گزارش ایرنا، معصومه مهدوی روز شنبه در مجمع انتخاباتی هیات اسکواش استان کرمان که با حضور رییس، دبیر و نایب رییس فدراسیون اسکواش جمهوری اسلامی ایران برگزار شد، موفق به کسب ۱۵ رای از ۱۸ رای ماخوذه و انتخاب به عنوان رییس این هیات ورزشی شد. مهدوی که پیش از این، یک و نیم سال به عنوان نایب رییس هیات اسکواش استان فعالیت داشت در گفت‌وگو با ایرنا اظهار کرد: ورزش اسکواش ناشناخته است و امیدواریم بتوانیم این ورزش راکتی را به مردم بیشتر بشناسانیم. وی گفت: استان کرمان امسال در لیگ برتر بانوان با نام تیم پست بانک احمد آباد انار شرکت می‌کند و دور رفت این رقابت‌ها ۸ و ۹ آذرماه جاری به میزبانی سیستان و بلوچستان برگزار خواهد شد. وی با تاکید بر اینکه رقابت‌های استانی بین شهرستان‌های مختلف استان برگزار می‌شود، افزود: تیم منتخب مردان کرمان نیز دو سال است که در لیگ برتر حضور دارد و امیدواریم بتوانیم فعالیت خود را افزایش دهیم. رییس هیات اسکواش استان کرمان بیان کرد: ورزش اسکواش از سال ۸۸ در کرمان فعال شده و هم اکنون دو کورت اسکواش در مجموعه امام علی (ع) داریم که ورزشکاران آنجا به تمرین می پردازند. مهدوی گفت: پارکت سالن‌های ما با مشکل روبرو هستند و به فکر این هستیم که با هماهنگی دستگاه‌های مختلف که اولین آن در اداره کار خواهد بود، کورت اسکواش را بسازیم. وی تصریح کرد: بین شهرستان‌های استان، شهرستان انار در این رشته ورزشی بسیار فعال است و همانطور که ذکر شد تیمی از این شهرستان نیز در لیگ برتر بانوان کشور حضور دارد. وی گفت: فدراسیون با ادارات مختلف از جمله آموزش و پرورش و زندان‌ها و تعاون، کار و رفاه اجتماعی تفاهم نامه‌هایی را منعقد کرده و قرار است طرح استعدادیابی این رشته را در بخش‌های گوناگون اجرا کنیم. رییس هیات اسکواش استان کرمان افزود: هم اکنون ۱۵۰ ورزشکار فعال این رشته ورزشی در استان کرمان فعالیت دارند و همچنین سه مدرس مربیگری، چهار داور سطح یک و ۱۰ مربی سطح یک نیز از کرمان در کشور فعال هستند.

وی با اشاره به اینکه اولین بانویی است که ریاست یک هیات ورزشی را در استان بر عهده گرفته است، افزود: امیدوارم بتوانم وظیفه خود را به خوبی انجام دهم و این موضوع زمینه ای برای مدیریت بیشتر بانوان فراهم کند.

سعیدفرایی

هفته خوب فوتبالی‌های کرمان

خندان مثل برادران مسی در کرمان

دو تیم فوتبال مس کرمان و مس رفسنجان که حالا هر دو در یک جبهه اما در دو منطقه متفاوت می‌جنگند، این هفته کام هواداران فوتبال را در استان کرمان به شدت شاد کردند.

هر دو تیم در بازی‌های حساس خود در این هفته پیروز شدند تا رویای صعود برادران مسی به لیگ برتر آن هم به صورت همزمان، حداقل در این هفته به سر اهالی فوتبال در کرمان بزند. بررسی شرایط بازی‌های دو تیم و اینکه هر دو مس هفته به هفته نتایج و عملکرد بهتری از خود به جای می‌گذارند شاید این امیدواری را در روزهای آتی، لباس تحقق بیشتری بپوشاند. البته نتایج تیم‌ها همانند توپ گرد زمین بازی هیچ حساب منطقی از پیش تعیین شده‌ای برای خود ندارد و حالا که لیگ یک هنوز در هفته ششم قرار دارد، هم تیم‌ها و هم تماشاگران و کارشناسان در روزهای تردید به سر می‌برند.

شاید تا سه یا چهار هفته دیگر خیلی با قدرت بیشتری بتوان در رابطه با روند دو تیم مس صحبت کرد. اما فعلا در این روزهای تردید دو مس در استان کرمان امیدواری را به در خانه کرمانی‌ها آورده‌اند.

مس رفسنجان؛ اوج اقتدار در صدر جدول

مس رفسنجان بدبینانه نگاه می‌کردند، اصلا انتظار نداشتند که بازهم خبر اضافه شدن یک سه امتیاز دیگر به مجموع امتیازهای این تیم آن هم بعد از بازی با شهرداری تبریز را بشنوند. اما ظاهرا شاگردان وینگو بگوویچ برای تداوم صدرنشینی و در نهایت صعود به لیگ برتر خیلی جدی‌تر از حرف‌هایی هستند که همیشه برای این تیم زده می‌شود... آن‌ها بعد از اینکه هفته قبل تیم دوم جدول یعنی سیاه جامگان را در رفسنجان شکست دادند تا یکه و تنها در صدر جدول آقایی کنند، این هفته هم با گل سجاد حیدری در تبریز هر سه امتیاز بازی را به حساب خود ریختند تا رفسنجانی‌ها خیلی شیک، ردای صدرنشینی را حالا با سه امتیاز اختلاف نسبت به تیم دوم بر تن کنند... نحوه بازی و سیستم نتیجه گیری مس رفسنجان به گونه‌ای است که خوراک صعود تیم ها به لیگ برتر است...این تیم در حالی از ۶ بازی خود ۵ برد و یک تساوی کسب کرده است که پیروزی‌های یک بر صفر ادامه‌دار این تیم در لیگ یک، همان نتیجه‌ای است که همه تیم‌های صعود کرده به لیگ برتر در سال‌های اخیر در لیگ یک کسب می‌کردند. با نگاهی به تیم‌هایی که در سال های گذشته به لیگ برتر صعود کردند کاملا متوجه می‌شویم که همه این تیم‌ها بیشتر از آنکه خط حمله قوی داشته باشند، خط دفاع مستحکمی داشتند و با حفظ دروازه خود و استفاده از تک موقعیت‌ها و ثبت برد حداقلی مثل همین نتیجه یک بر صفر، جاده صعود خود را آسفالت می‌کردند.

مس رفسنجان در هفته‌های اخیر همین نتیجه را به کرات تکرار کرده است تا مشخص شود وینگو و تیمش فرمول صعود را پیدا کرده اند. مس رفسنجان با دو گل خورده در ۶ بازی در بین تیم‌های هر دو گروه بهترین خط دفاع را به خود اختصاص داده است و جالب اینکه این تیم با هشت گل زده با تیم آخر گروه از نظر باز کردن دروازه حریف مساوی هستند... مس رفسنجان اگر همین اقتدار خط دفاعی خود را تا آخر بازی‌ها حفظ کند شک نکنید که این تیم به طور مستقیم به لیگ برتر صعود خواهد کرد.

مس کرمان؛ زلزله سه ریشتری

این هفته مس کرمان در زمین خودش و برابر تیم فجر سپاسی هم خوب بازی کرد و هم نتیجه‌ای خوب کسب کرد و با شکست سه بر صفر رقیب خود، بعد از مدت‌ها یک برد مقتدرانه و دلچسب را کسب کرد تا همانند یک زلزله خفیف سه ریشتری با این پیروزی، ضمن هشدار به رقیبانش، کرمانی‌ها را هم نسبت به توانایی‌های خود بیدار کند... یک نکته بسیار خوب در گروه مس کرمان که سبب شده است این تیم علی‌رغم نتایج نه چندان خوب هفته‌های گذشته، همچنان یکی از مدعیان صعود باشد این است که در گروه یک رقابت‌های لیگ آزادگان و تا پایان هفته ششم، برخلاف گروه دوم بازی‌ها، هیچ تیمی اقتدار کامل نداشته است و دست به دست شدن چند باره صدرنشین جدول و همچنین نتایج غیر متعارف تیم‌های بالای جدول برابر تیم‌های پائینی سبب شده است که مس علی رغم کسب تنها ۸ امتیاز از ۶ بازی، با وجود قرار گرفتن در رده ششم جدول، با صدر جدول تنها چهار امتیاز اختلاف داشته باشد و این همچنان هواداران مس کرمان را امیدوار نگه داشته است تا این تیم جبران دو باخت خارج از خانه و یک تساوی خانگی خود را در هفته‌های آتی انجام دهد و به صدر جدول برسد.

مس که فعلا در بازی‌های خارج از خانه اصلا چهره یک تیم مقتدر را نداشته است و از سه بازی دور از خانه خود یک تساوی و دو شکست را در پرونده ثبت کرده است، قطعا با این روند نتایج خارج از خانه نمی‌تواند به صدر جدول برسد. آن‌ها اگر در این گروه پر نوسان خود از فرمول برد خانگی و تساوی خارج از خانه بهره بگیرند شاید بتوانند تا هفته‌های پایانی لیگ خود را در جمع سه تیم بالای جدول حفظ کنند.

البته یکی از محاسنات تیم‌های میثاقیان در فوتبال ایران این بوده است که در بازی‌های خارج از خانه معمولا نتایج خوبی کسب می‌کردند که باید دید اکبر آقا در مس هم هنرنمایی‌های خارج از خانه خود را تکرار می‌کند؟! به خصوص در بازی این هفته برابر نساجی در قائمشهر که حضور نادر دست‌نشان برروی نیمکت حریف و قرار گرفتنش برابر مس کرمان، یک بازی حیثیتی را رقم م زند. مس که ۹ سال قبل با همین دست نشان لیگ برتری شد، در این بازی می‌خواهد با گرفتن امتیاز از تیم مربی سابق خود بازهم ثابت کند که با حضور دست‌نشان حتی برابر خودش، بازهم می‌تواند لیگ برتری باشد.

کاپیتان تیم فوتسال رسالت:

این پیروزی‌ها برای صعود به لیگ برتر کافی نیست

تیم فوتسال رسالت کرمان در رقابت‌های لیگ دسته یک کشور شروع طوفانی داشت و حالا صدرنشین رقابت‌ها شده است تا یکی از کاندیدهای صعود به لیگ برتر باشد. در موفقیت این تیم مجید تیکدری بازیکن سابق تیم ملی نقش اساسی دارد که با بازگشت خود به فوتسال کرمان قصد احیای مجدد این رشته ورزشی در کرمان را در بالاترین سطح کشور دارد. او از آخرین شرایط خود و تیم فوتسال رسالت بیشتر می‌گوید:

■ مجتبی تیکدری با سابقه بیش از یک دهه حضور در سطح اول فوتسال کشور به کرمان بازگشته است و با پوشیدن پیراهن تیم رسالت با این تیم سودای حضور در لیگ برتر فوتسال ایران را در سر دارد، لطفا در مورد بازگشت به کرمان صحبت کنید.

اگر من در فوتسال کشور به موفقیتی رسیدم و توانستم به تیم ملی برسم از برکت وجود فوتسال کرمان بوده است؛ من یک کرمانی هستم و همانند دیگر ورزشکاران این استان آرزوی پیشرفت و رسیدن به جایگاه‌های برتر در ورزش را دارم.در این مسیر به لطف خدا با انجام تمرین و تحمل سختی‌ها توانستم موفق باشم و علاوه بر حضور در سطح اول فوتسال ایران چند سال در تیم‌های ملی کشور نیز حضور داشتم. با توجه به شرایط حاکم بر فوتسال کرمان و سرمایه‌گذاری مجموعه رسالت از من خواسته شد تا با حضور در کرمان و به تیم رسالت به کرمان کمک کنم و من نیز با تمام توان و افتخار این دعوت را پذیرفتم.

■ از تیم رسالت صحبت کنید، مسابقات این فصل را چگونه می‌بینید؟

شرایط راضی‌کننده است، تیم از مدت‌ها قبل و با توجه به برنامه‌ریزی کادر فنی و حمایت مجموعه باشگاه رسالت تمرینات خود را آغاز کرده بود و همین موضوع منجر شد تا شرایط خوبی در تیم ایجاد شود. ما تا به حال سه مسابقه برگزار کرده‌ایم و ۱۰۰ درصد امتیازات را از این سه بازی به دست آورده‌ایم و برای پیمودن مسیر موفقیت قطعا باید همین روال را دنبال کنیم.

البته به نظر من این پیروزی‌ها نباید موجب اطمینان خاطر ما و غرور بازیکنان تیم شود، همه تیم‌های حاضر در این گروه مدعی و قابل احترام هستند و باید با اجتناب از حواشی و جدی گرفتن همه حریفان در زمین بازی، توان و قدرت تیم را به رخ حریفان بکشیم تا در پایان فصل با اقتدار جشن صعود به لیگ برتر را برای فوتسال کرمان برپا کنیم.

■ سابقه بازی در تیم ملی و لیگ برتر فوتسال از مجتبی تیکدری یک چهره شاخص در فوتسال کشور ساخته است، می‌خواهم در این مورد از شما سئوال کنم، اکنون که به لیگ دسته اول آمده‌ای تفاوت لیگ‌های برتر و دسته اول را در چه چیز می‌بینید؟

تجربه در ورزش از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، در همین بازی آخر مقابل تیم یزد به برخی از بچه‌های جوان تیم گفتیم که چند دقیقه ابتدایی نیمه دوم را محکم بازی کنند اما دیدید که چگونه در این چند دقیقه متزلزل ظاهر شدیم و ۲ گل خوردیم. لیگ برتر و دسته اول با هم تفاوت زیادی دارند، لیگ برتر بیشتر زیر ذره‌بین و دید رسانه‌هاست و بازیکنان تیم‌ها نیز بیش از هر چیز به فکر ارائه بازی خوب هستند و کمتر به حواشی می‌پردازند. اما در لیگ یک شور و هیجان جوانی به همراه فشار و استرس بازی تاثیر زیادی را بر منطق و بازی حساب شده گذاشته است.

■ کرمان برای رسیدن به سطح نخست فوتسال کشور چه سیاستی را باید اتخاذ کند؟

قبل از هر چیز باید حضور بانک رسالت در کنار فوتسال کرمان و تیمداری باشگاه فرهنگی ورزشی رسالت را به فال نیک گرفت. بزرگترین مانع پیش روی فوتسال کرمان عدم وجود اسپانسر بود و باید از آقایان حسین‌زاده و عسکری و سایر افرادی که در این بین تصمیم به‌جا و شایسته‌ای برای احیا و حمایت از این رشته در کرمان گرفتند تشکر و قدردانی کرد. با توجه به سیاستی که باشگاه رسالت در این زمینه پیش گرفته است، تصور می‌کنم برنامه‌ریزی خوبی برای رشد و حضور فوتسال کرمان در سطح کشور صورت گرفته و ما به زودی شاهد به بار نشستن این برنامه‌ها و اقدامات می‌شویم. در واقع می‌توان عنوان کرد فوتسال کرمان استعدادهای خیلی خوبی دارد اما عدم حضور حامیان مالی مانع رشد و به ثمر رسیدن این استعدادها بود که با حضور رسالت در آینده‌ای نزدیک این مشکل رفع می‌شود.

■ از بازی مقابل تیم ایده‌آل یزد صحبت کنید، این بازی در نهایت با پیروزی رسالت همراه شد و باید گفت سطح این مسابقه فراتر از لیگ یک بود.

بازی خیلی خوب و پرفشاری بود، نیمه نخست بازی در اختیار تیم رسالت بود و ما توانستیم ۲ گل به حریف بزنیم اما در نیمه دوم وضعیت کمی تغییر کرد و ما تمرکز خود را در ابتدای بازی از دست دادیم و در چند دقیقه ۲ گل دریافت کردیم.

البته در ادامه با کاهش فشار و استرس دقایق اولیه بازی بهتری از خود ارائه کردیم و در نهایت توانستیم حریف را با یک پیروزی شیرین در کرمان شکست دهیم.

به نظر من خدا در این بازی به ما خیلی کمک کرد و تیم کرمان در نهایت موفق شد که سه امتیاز این بازی حساس را به حساب خود واریز کند.

یزدی‌ها سال قبل تا مرز لیگ برتر آمده بودند و امسال هم یکی از مدعیان این مسابقات هستند.

■ از بازی در کرمان و تیم رسالت رضایت دارید؟

من کرمانی هستم و برای ادای دینم به مردم و ورزش استان باید به کرمان برمی‌گشتم و از تصمیمی هم که گرفته‌ام رضایت دارم و با تمام وجود برای رسالت بازی می‌کنم.

ورزش برای همه

سازگاریهای آب و هوایی در ارتفاع

میترا سبحانی

اگر صعود به ارتفاع را بی وقفه و سریع انجام دهید ممکن است دچار سردرد شدید ، ضعف عمومی،حالت تهوع (حتی استفراغ)شوید،تنفش شما به سختی انجام خواهد شد.اشتهایتان را از دست خواهید داد و خوابتان با مشکل روبرو خواهد شد ودر نهایت بیماری حاد کوه(AMS) به شما خوش آمد خواهد گفت .هم چنین بیماریهای ناشناخته ای که از آنها با عنوان بیماری ارتفاع یاد می شود.کارشناسان تخمین می زنند که ۶/۵ درصد از مردان و ۲۲درصد از زنان زمانی که به ارتفاع بالای ۶۰۰۰فوت(۱۸۰۰متر)سفر می کنند از این بیماری رنج می برند.مکانیسم دقیق این بیماری هنوز نامشخص است.با این حال دی اکسید کربن انباشته شده در بافتها و وجود مایعی در مغز از جمله عوامل اصلی هستند که بدن را بگونه ای تنظیم می کنند تا اکسیژنی کمتر از آنچه که به آن عادت کرده دریافت کند.اینکه چرا زنان به نسبت مردان به میزان بیشتری از این بیماری رنج می برند و به آن دچار می شوند هنوز نامشخص است. اگر به اندازه کافی(۱۰روز) در ارتفاع بمانید بدن شروع به سازگاری و ایجاد تنظیمات دائمی می کند.حجم پلاسما افزایش می یابد و عضلات شروع به اکسیژن گیری بیشتری از خون می کنند که نتیجه آن کاهش حجم کار قلب است.اگر برای مدت بیشتری (۴تا۸هفته)بمانیددر نهایت افزایش سلولهای قرمز خون را خواهید داشت که بطور قطع به شما کمک خواهد کرد و کمبود اکسیژن را جبران می کند.

استراتژیهای تغذیه ای برای سیستم های انتقال مواد در ارتفاع زیاد

ورزشکاران حین ورزش در ارتفاع ۶۰۰۰فوت(۱۸۳۰متر) یا بالاتر بایستی تمرکز خود را بر ۳مورد تعادل اولیه انرژی،کربوهیدرات و هیدراتاسیون قرار دهند.تغذیه در قسمت انتهایی این هرم است و کسانی موفق هستند که علاوه بر تغذیه مناسب نوشیدن مایعات را در راس این هرم قرار دهند.در واقع انجام این استراتژی زمان بر است و باید گفت نیاز به نظم،انضباط و شکیبایی روانی دارد... در سال ۲۰۱۲یک بیانیه توافقی برای ورزشکاران حرفه ای و سطح بالا در کمیته بین المللی المپیک ارائه شد که خلاصه آن شامل تنظیم حرارت بدن و چالش حاصل از ارتفاع می باشد.با این حال سازگاری زود هنگام با آب و هوا در ارتفاع متوسط در عرض ۲هفته رخ خواهد داد.برای کاهش اثرات AMSبایستی حداقل ۲هفته قبل از مسابقه و رقابت و در صورتی که امکانپذیر نیست ۲۴ ساعت قبل از آن خود را به محل برسانید.صعود گروه در صورتی برنامه را به شب موکول کرده اید بایستی به آرامی و مرحله به مرحله صورت گیرد.تنها روش مناسب برای صعود به ارتفاع بالاتر از ۱۰۰۰فوت (۳۰۰۰متر)به منظور کنترل کاهش وزن(به خاطر داشته باشید که در درجه اول عضله را از دست می دهید)مصرف انواع مواد مغذی و به همراه داشتن آنهاست.سعی کنید مدت زمان ماندن در ارتفاع زیاد را نیز محدود کنید.

تمهیدات لازم قبل از رفتن به ارتفاع

روبرو شدن با چالش های فعالیتهای استقامتی در ارتفاعات نیازمند آن است که شما ذهن و جسم خود را آماده کرده باشید. بایستی اطلاعات خود را در زمینه فعالیت و رقابتتان افزایش دهید . با داشتن تغذیه هوشمندانه اعتماد بنفس روبروی شماست و ضامن موفقیتتان است.

برنامه ریزی برای به همراه داشتن آنچه نیاز دارید

زمانی که با دیگران سفر می کنید بخصوص اگر کوهپیمایی باشد و برنامه از پیش تعیین شده باشد قبل از عزیمت احتیاج به صرف زمانی جهت تعیین نیازهای تغذیه ای و نگرانی های مربوط به آن هستید.بهرحال سفر در جریان است به جای ایراد گرفتن و عیبجویی از مواد غذایی(یا فقدان آن)بایستی در مورد یک منوی از پیش تعیین شده کنکاش و پرس و جو کنید.گیاهخواران و کسانی که مورد خاصی دارند که باعث نگرانی آنهاست مانند الرژی غذایی یا عدم تحمل گلوتین بایستی پیش از سفر این موارد را مطرح کرده و درخواستهای خود را بیان کنند.

ایمنی فعالیت

چند روز قبل از رفتن به ارتفاع (حتی کل هفته)بایستی فعالیتان ایمن و بدور از هر گونه عوامل خطرزا باشد .تغذیه بایستی از مواد غذایی انتخاب شود که با طبع و ذائقه شما سازگار بوده و با آن احساس راحتی می کنید.این مرحله زمان ماجراجویی نیست.فعالیت بدنی سخت در ارتفاع خیلی زود باعث تشدید دهیدراسیون و ضعف عمومی در زمان اجرا یا عدم توانایی در غذا خوردن می شود.علاوه بر این باعث وخیم تر شدن اوضاع و وقوع AMSمی شود.سفر به ارتفاع (برای ماجراجویی و ریسک)اغلب به معنی سفر به یک کشور ناشناخته است که بویژه سلامتی را به چالش می کشد.خوراکیهای بومی دستفروشان ، سالاد ،سبزیجات خام و میوه پوست نشده و بستنی مصرف نکنید.مطمئن شوید که نوشیدنی سفارشی شما حاوی یخ نیست.نوشیدنی های موجود در قوطی یا بطری را سفارش دهید.برای خوردن نهار در هتل ها و رستورانها بهتر است از استیکی که برای گردشگران تهیه شده (اگر مناسب بود)یا غذاهای آماده استفاده کنید.

زمانبندی برای نوشیدن

تمرین و فعالیت بدنی در هوای خشک و سرد زمستان به طور شایع سبب افزایش کم آبی و از دست دادن آب بدن می شود.بنابراین بایستی مصرف مایعات را افزایش داد.بر اساس تجربه ام دستورالعمل های پیشنهادی صحیح است. پس تعجب نکنید اگر نیازمند ۲برابر مقدار مایعی هستید که به طور معمول دریافت می کرده اید .به عنوان مثال زمانی که به ارتفاع ۱۰۰۰۰فوت (۳۰۰۰متر)می رسید احتیاج به نوشیدن (۴لیتر)یا بیشتر در روز دارید.اگر لازم است ساعت خود را تنظیم کنید.روش دیگر قرار دادن یکی از افراد گروه از قبل به عنوان مسوول برنامه ریزی است.نوشیدنی های ورزشی عملکرد ۳گانه ی رساندن کالری به صورت کربوهیدرات،همچنین آب و الکترولیت را انجام می دهند. علاوه بر آب انتخابهای مناسب دیگر هم وجود دارد که شامل مخلوط فوری آب میوه،شیر غلیظ و یک وعده نوشیدنی مثل شکلات داغ،چای حاوی عسل یا شکر و سوپ..اجتناب از مصرف الکل به طور کامل زیرا موجب دهیدراتاسون شدید و حالت تهوع می شود.در هر ارتفاعی ادرار زرد کم رنگ نشانه ی خوبی برای هیدراته بودن است.

تمهیدات
بعد از سفر برای بازگشت به حالت اولیه

از آنجایی که از لحاظ فیزیکی به چالش کشید ه شده اید و به مدت طولانی تمرین و فعالیت بدنی انجام داده اید ،نیاز به سوخت گیری سریع در اسرع وقت با استفاده از بارگیری کربوهیدرات دارید.کاهش اشتها در نتیجه نوشیدن آشامیدنی در ابتدا باعث می شود کالری و کربوهیدراتی را که به آن نیاز دارید از دست بدهید.سوخت گیری سریع بعد از هر پیاده روی بویژه کوهنوردی برای افراد اعزامی و دیگر ورزشکاران درگیر در مسابقه در ارتفاع ضروری است.کسانی قادر خواهند بود یک پایان قدرتمندانه داشته باشند که همیشه و از ابتدا به نیازهای آشامیدنی و سوخت و سازی خود توجه می کنند.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان کرمان
اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک کرمان
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۳۹۳۶۰۳۱۹۰۰۷۰۱۶۹۷۷ هیات دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کرمان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمدرضا فردوسی فرزند غلامحسین به شماره شناسنامه ۵۷ صادره از کرمان در ششدانگ یک باب خانه مشتمل بر طبقه فوقانی به مساحت ۱۲۵/۸۹ متر مربع که موازی ۴۸ سهم مشاع از ۹۶ سهم ششدانگ عرصه مورد تقاضا متعلق به وقف و در اجاره نامبرده قرار دارد تحت پلاک ۲۷۸۷ اصلی واقع در بخش ۳ کرمان به آدرس خیابان ابوذر جنوبی کوچه ۲۸ سمت راست قطعه سوم خریداری مع الواسطه از محل مالکیت بی بی ربابه ارجمند محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه 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. م - الف ۳۹۹۲
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۳/۸/۱۸
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۳/۹/۲
هوشنگ رضا زاده - رییس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان کرمان

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان کرمان
اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک کرمان
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۳۹۳۶۰۳۱۹۰۰۷۰۱۶۸۴۷ هیات دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کرمان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای غلامحسین به شماره شناسنامه ۵۷ صادره از کرمان در ششدانگ یک باب خانه مشتمل بر طبقه فوقانی به مساحت ۱۲۵/۸۹ متر مربع که موازی ۴۸ سهم مشاع از ۹۶ سهم ششدانگ عرصه مورد تقاضا متعلق به وقف و در اجاره نامبرده قرار دارد تحت پلاک ۲۷۸۷ اصلی واقع در بخش ۳ کرمان به آدرس خیابان ابوذر جنوبی کوچه ۲۸ سمت راست قطعه سوم خریداری مع الواسطه از محل مالکیت بی بی ربابه ارجمند محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه 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. م - الف ۴۰۰۳
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۳/۸/۱۸
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۳/۹/۲
هوشنگ رضا زاده - رییس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان کرمان