

اهالی فوتبال فارس در انتظار دسترسی به زمین چمن

نمود امکانات و تجهیزات مناسب چالشی است که در دهه‌های اخیر بارها و بارها حق قهرمانی را از ورزشکاران فارس در رشته‌های مختلف سلب کرده است. یکی از این موردها نبود زمین مناسب برای اهالی فوتبال این استان است. اکنون مربی تیم فوتبال فجر شهید سپاسی شیراز در این باره اظهار نظر کرده و با انتقاد از نبود زمین مناسب در شیراز برای برگزاری مسابقات می‌گوید: از مهدی فروردین نماینده شهرستان فیروزآباد، قیرو کارزین، فرارشدند و رئیس فراکسیون ورزش مجلس می‌خواهیم فکری اساسی برای ورزشگاه پارس و حافطی شیراز کنندرجم خدایاری همچین گفت: تیم‌های خوب آهن و سپاهان اصفهان و چندین تیم دیگر زمین‌های با کیفیتی برای تمرین و مسابقه در اختیار دارند و ما باید همیشه حسرت داشتن چنین زمین‌هایی که بر نتیجه مسابقات تاثیر بسزایی دارند را بخوریم و تاکید کرد: امیدواریم



تاریخ سازی و زنه بر داران فارس



از ۲۳ مدالی که فارسی‌ها در مسابقات قهرمانی آسیا به دست آوردند، سهم مردوشتی‌ها هشت طلا، ۱۱ نقره و سه برنز بود و یک نقره هم وزنه‌بردار شیرازی به ارمغان آورد. فاطمه کنشاوروز ورزشکار اهل مردوشت که ۲ نشان برنز آسیا در اردیبهشت ماه سال جاری در کارنامه داشت، این بار ۲ نشان برنز قبلیش را تبدیل به ۲ طلا و یک نقره کرد

طبق این نتایج تیم ملی وزنه‌برداری دختران و پسران نوجوان و جوان آسیا قهرمان، نایب قهرمان و سوم آسیا شدند. ورزشکاران فارس هم که بیشترین سهمیه بازیکن در تیم ملی را دارا بودند با ۲۳ مدال خوش رنگ نقش بزرگی در موفقیت

آتیة مردم: تیم ملی وزنه‌برداری ایران در حالی راهی مسابقات قهرمانی آسیا شد که حدود نیمی از اعضای آن را نوجوانان و جوانان ورزشکار استان فارس شامل می‌شدند.

تیم‌های ملی وزنه‌برداری پسران نوجوانان و جوانان ایران در این رقابت‌ها با ۱۵ ورزشکار حضور یافتند و ۷ نفر از آنان را ورزشکاران استان فارس تشکیل می‌دادند. علاوه بر ورزشکاران، دو تن از مربیان این تیم‌ها نیز، از مربیان با دانش وزنه‌برداری استان فارس بودند.

قبیل از آغاز این رقابت‌ها پیش بینی می‌شد که فاطمه کنشاوروز یکی از ورزشکاران حاضر در ترکیب تیم ملی دختران به عنوان یکی از امیدهای ایران برای کسب مدال خودمایی کند.

این رقابت‌ها از شش مرداد در دهلی‌نو آغاز شد و فرهاد قلی‌زاده، محمدامین حبیبی، حمیدرضا زارعی، علیرضا نصیری، ابوالفضل زارع، کوروش زارع و حسن عمادی ورزشکاران وزنه‌بردار استان فارس در این مسابقه حضور یافتند.

در این دوره از رقابت‌های آسیایی، آقایان سجاد پهلوی و مرتضی رضایان به عنوان مربی در کنار مهدی پاتژوان سرمربی تیم‌های ملی کار هدایت ملی پوشان را برعهده داشتند.

اکنون که مسابقات به پایان رسیده نتیجه بدست آمده نشانگر توانایی و قابلیت چشمگیر ورزشکاران وزنه‌بردار فارس در این عرصه است.

تیم‌های ملی ایران ایفا کردند. به گزارش خبرنگار ایرنا، تیم ملی وزنه‌برداری ایران در این رقابت‌ها در بخش پسران نوجوان قهرمان شدند، در جوانان نایب قهرمان و در بخش دختران در رده نوجوانان سوم و در جوانان نیز چهارم شدند.

معرفی برترین‌های فارس در اسکیت و سوارکاری

پیکارهای اسکیت سرعت نونهالان دختر و پسر فارس با تعیین نفرات برتر پایان یافت. به گزارش خبرنگار ایرنا، این مسابقات که در شهرستان مرودشت برگزار شد، ۲۵۰ ورزشکار دختر و پسر از ۱۷ شهرستان فارس شرکت داشتند. در بخش پسران محمد جواد فتوایی، هوراد نوازنده، آروین افتخار قسبایی، امیرعلی رسیدی، آهسان پارسا، امیرحسین پارسانژاد و محمد تیم آل‌اله به مقام قهرمانی دست یافت. همچنین در بخش دختران، ریحانه عباسی، فاطمه اکبری، مریم باوندنیرونا کاملی، زهرا شهر آشوب و نیلا زارع لیلیان ایزن بر سکوی نخست ایستادند.



مستوفی کمیته پرش با اسب فارس در مصاحبه با خبرنگار ایرنا گفت: در این مسابقات که در باشگاه سوارکاری ملل زرگان برگزار شد در رده اسب زایچه ایرانی‌آرش حاصلی با اسب داچ قهرمان شد، مجتبی پورشمسی با اسب آیسند نایب فرمان شد و وحدت کاظمی با اسب‌هاارت بوی هم عنوان سوم کسب کرد. هاشم ذنبی ادامه داد: همچنین در رده سنی نونهالان اهورا مسجدی با اسب کوهپای از باشگاه سمنه، بنیامین مطلوب با اسب کواژین از باشگاه کوی بهشت و آتنا کوهپای با اسب کتاوک اوپراس به ترتیب اول تا سوم شدند و در رده نوجوانان هم علیرضا صادقانی با اسب‌های بلک، ملال طلا گرفت. امیر علی حجری زاده با اسب سلین نشان نقره به خود اختصاص داد و سینا کاظمی با اسب وینترو هم مدال برنز دریافت کرد.

همچنین در رده بزرگسالان، علی فرهمند با اسب فلوگل بر سکوی نخست ایستاد، مجتبی پورشمسی با اسب امیرالدا عنوان دوم به دست آورد و امین مومن باقری با اسب جاکارتا هم سوم شد.

مسنی، قهرمان

مسابقات والیبال نخبسته فارس

مسابقات والیبال نخبسته مردان استان فارس با عنوان گرمایش‌ناظر روز خبرنگار با قهرمانی تیم نورآباد مسنی پایان یافت. به گزارش خبرنگار ایرنا در این مسابقات که در سالن ورزشگاه یادگار امام شیراز پایان یافت ۱۱ تیم شرکت داشتند. در دیدار نهایی این رقابت‌ها که با شور و هیجان خاصی برگزار شد تیم‌های شیراز آلف و مسنی به مصاف هم رفتند. هر ۲ تیم در این دیدار بازی زیبایی را از خود به نمایش گذاشتند برای همین هم بازی به گیم پنجم کشیده شد و در نهایت این دیدار با نتیجه سه بر ۲ به سود مسنی پایان یافت و بازیکنان این تیم جام قهرمانی را بالای سر بردند. تیم شیراز آلف دوم شد و مرودشت و شیراز ب هم به صورت مشترک عنوان سوم را به خود اختصاص دادند. همچنین سید عبدالعظیم سیادت نژاد، رضا رخساری، نوید اسلامی، محمدرضا زارع، احمد مهدی زاده، محمدرضا مهدوی، مریم حسین زاده و مژگان گلابی قضاوت این مسابقات را بر عهده داشتند. هوشنگ گوذری، داوود مظفری ناظر مسابقات بودند و منوچهر اسدی بویا سرپرست فنی این بازی‌ها بود. در پایان جام قهرمانی و جوایز تیم‌های برتر اهدا شد.

سهم فارس از توسعه فضای ورزشی مدارس استثنایی

ریس سازمان آموزش و پرورش استثنایی گفت: داشتن فضاهای ورزشی استاندارد و مربیان متخصص درس تربیت بدنی لازمه تحقق ساحت زیستی بدنی است و در این مسیر توسعه فضاهای تخصصی درون مدرسه‌ای در دستور کار سازمان آموزش و پرورش استثنایی قرار گرفت و ۱۰۰ پروژه در سرتاسر کشور اجرایی شد. به گزارش ایرنا از روابط عمومی اداره کل آموزش و پرورش فارس، سید حمید حسینی طرفی در حاشیه رقابت‌های دانش آموزان با نیازهای ویژه در شیراز بیان کرد: در سطح استان فارس طی سال گذشته ۹ کلاس درس تربیت بدنی به بهره‌برداری رسید و در اختیار دانش آموزان با نیازهای ویژه قرار گرفت. وی اعلام کرد تأمین منابع مالی ۱۴ اتاق درس تربیت بدنی نیز در این استان از سوی سازمان آموزش و پرورش استثنایی در دستور کار قرار دارد. وی افزود: یکی از ساحت‌های شگانه سند تحول بنیادین آموزش و پرورش، ساحت زیستی بدنی است و رشد این ساحت در دانش آموزان با نیازهای ویژه کشور نیز در دستور کار قرار گرفته است. معاون وزیر آموزش و پرورش ادامه داد: در جهت تحقق ساحت زیستی بدنی دانش آموزان، توجه ویژه به کلاس درس تربیت بدنی و ساعت ورزش در مدارس استثنایی ضروری است.

پلمب ۲ استخر شنا در شیراز

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز، بیان کرد: با توجه به برنامه ریزی‌های انجام شده در راستای تشدید نظارت‌های بهداشتی بر شرایط استخرهای شنا در شهرستان شیراز، ۱۸ استخر بازدید و ۲ استخر شنا به دلیل تخلف بهداشتی و کیفیت نامطلوب آب استخر، تعطیل شد. عباس رضایان زاده افزود: با توجه به افزایش استفاده شهروندان از استخرهای شنا در فصول گرم سال، برنامه طرح ضربتی بازدید از استخرهای شنا در شیراز در حال انجام است و در این بازدیدها آموزش‌های لازم در زمینه حفظ کیفیت آب و شرایط بهداشتی استخرها بر اساس شیوه‌نامه‌های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به مدیران و کارکنان استخرهای شنا ارائه می‌شود. او در ادامه بیان کرد با توجه به فعالیت استخرها در ساعات عصر و شب، بازرسان با استفاده از دستگاه سنسور پرتابل و در زمان مناسب بازرسی‌های خود را انجام می‌دهند. رضایان زاده با بیان این که استخرها از لحاظ میزان کلر باقیمانده، PH، کورت، شرایط میکروبی و شیمیایی و شرایط بهداشتی محیط استخر، آریایی می‌شوند، ادامه داد: متصدیان اماکن عمومی به ویژه استخرهای شنا در راستای حفظ سلامت افرادی که از خدمات این اماکن استفاده می‌کنند، باید به رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی در تمام فصول به ویژه فصل گرم توجه بیش تری داشته باشند. او با اشاره به صدور اخطار کتبی برای متصدیان استخرهای متخلف، از شهروندان خواست در صورت مشاهده گونه تخلف بهداشتی در استخرهای شنا، با شماره ۱۹۰ سامانه رسیدگی و پاسخگویی به شکایات مردمی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی تماس بگیرند تا بازرسان بهداشت محیط ضمن بازدید، در صورت تایید تخلف بر اساس مقررات با متخلفان برخورد کنند.

جودو کاران فارس؛ قهرمان مسابقات منطقه چهار کشور



عناوین دوم و سوم را به خود اختصاص دادند. او اضافه کرد: در بخش انفرادی و در رده جوانان که در هشت وزن برگزار شد، حدیث عابدینی، ریحانه عسکری، سعیده خرمی، کوثر اوجی، مریم کلاتری، ساجده عربی، سارا اردیبهشتی و هدیه خیرده، همگی از فارس مدال طلا را بر گردن آوردند. وحید زارع نژاد گفت: در بخش انفرادی رده سنی نوجوانان نیز که در هشت وزن برگزار شد، حدیث عابدینی، فاطمه اشرفی، ریحانه عسکری، زینب حسینیان، مریم کلاتری، نازنین هاشمی و فاطمه حسنی نژاد از فارس و انسام شادکامی از هرمزگان به مقام قهرمانی دست یافتند. به گزارش ایرنا، استان‌های فارس، سیستان و بلوچستان، کرمان، یزد، هرمزگان، گیلگولوبه و بویراحمد و بوشهر، تیم‌های منطقه چهار کشور هستند.

محمد حسین زاده ابوالفضل ارشادی، رضا ده خیری، امیر رضا سربوی و بنیامین زارع از فارس، علی ربایی از خوزستان، رضا میش مست و محمد جواد حسین زاده از بوشهر بر سکوی قهرمانی وزن‌های مختلف قرار گرفتند. زارع نژاد افزود: همچنین، در بخش انفرادی نوجوانان نیز ابوالفضل پذیرش، احمد رضا برهانی، ابوالفضل اکبری، وحید رضا کنشکار و ابوالفضل قیوسی از استان فارس و ابوالفضل سامری، رضا اسلانی و علیرضا پهلوانی از خوزستان مدال طلای وزن‌های متفاوت را بر گردن آوردند. رئیس هیات جودو فارس، درباره دختران قهرمان عنوان نخست در هر ۲ رده سنی را به دست آورد، در گروه جوانان، تیم‌های خوزستان و هرمزگان به ترتیب دوم و سوم شدند و در گروه نوجوانان هم تیم‌های هرمزگان و خوزستان

با افتخار، اعلام می‌شود که مسابقات جودو پسران و دختران جوان و نوجوان منطقه چهار کشور با قهرمانی جودو کاران پرتلاش استان فارس پایان یافت. گفت: این رقابت‌ها که در سالن جودو مجموعه ورزشی تختی شیراز و در هشت وزن متفاوت برگزار شد، در بخش پسران نوجوانان، پس از استان فارس که قهرمانی را از آن خود کرد، تیم‌های بوشهر و خوزستان موفق شدند به ترتیب مقام دوم و سوم را کسب نمایند. وحید زارع نژاد ادامه داد: همچنین در رده پسران نوجوانان هم پس از فارس که عنوان نخست را به خود اختصاص داد، تیم‌های خوزستان و بوشهر به ترتیب دوم و سوم شدند. وی ادامه داد: در بخش انفرادی رده ی سنی جوانان،

ترفندهایی ساده برای خود مراقبتی جسمانی



اگرچه کم‌ترین میزان فعالیت بدنی توصیه شده در هفته به میزان ۱۵۰ دقیقه است، اما هرگونه فعالیت جسمانی بهتر از نداشتن هیچ گونه فعالیتی است و می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی کمک کند. بنابراین انجام فعالیت بدنی حتی به میزان محدود برای حفظ سلامتی و بهبود کیفیت زندگی ضروری است. به گزارش ایرنا، رابطه بسیار تنگاتنگی با بیماری‌های مختلف غیر واگیر از جمله اضافه وزن، بیماری‌های قلبی عروقی، فشار خون بالا، کبد چرب، چربی خون بالا، سرطان، دیابت، اختلالات اسکلتی و عضلانی دارد و می‌تواند در نهایت سبب مرگ شود. برای داشتن تحرک بیش تر، توصیه می‌شود از فعالیت بدنی خود لذت ببریم، مهم نیست چه ورزشی انجام می‌دهیم، فقط کافی است به آن علاقه داشته باشیم. هنگامی که در مسیر دستیابی به چیزی گام برمی‌داریم، داشتن انگیزه بسیار مهم است و کار را آسان‌تر می‌کند. ضمن این که تعیین کردن هدف هم می‌تواند مسیر را به ما نشان دهد.

راهکارهای ساده برای افزایش فعالیت بدنی برای افزایش فعالیت بدنی مسافتی را جلوتر از وسیله نقلیه عمومی پیاده شویم. به جای استفاده از آسانسور از پله‌ها برای بالا رفتن استفاده کنیم. خودروی خود را دورتر از مقصد پارک کنیم تا پیاده روی بیش تری داشته باشیم. اگر تمایل زیادی به پیاده روی نداریم، دوچرخه سواری جایگزین مناسبی برای آن است. در هنگام صحبت کردن با تلفن همراه راه برویم و یک گام برداریم. داشتن انگیزه بسیار مهم است و کار را آسان‌تر می‌کند. ضمن این که تعیین کردن هدف هم می‌تواند مسیر را به ما نشان دهد.

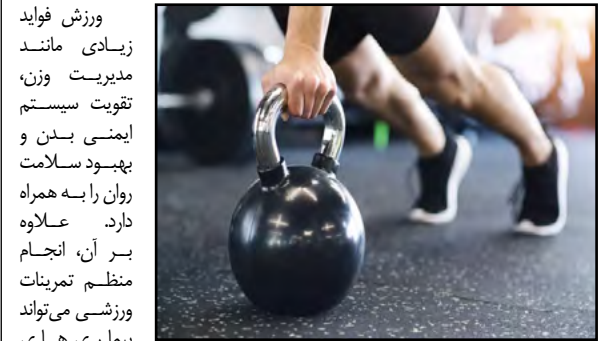
قهرمانی شیرازی‌ها در پیکارهای تیر و کمان آزاد فارس

پیکارهای تیر و کمان آزاد فارس با برتری ورزشکاران شیرازی در ۲ رشته ریکرو و کامپوند بانوان و آقایان پایان یافت. رئیس هیات تیراندازی با کمان فارس در طی گفت و گویی با ایرنا بیان کرد: در این رقابت‌ها که در زمین اختصاصی تیر و کمان ورزشگاه شهید دستغیب شیراز در مسافت ۷۰ و ۵۰ متر برگزار شد، ورزشکارانی از شیراز، مرودشت، فسا، داراب و شهرستان چم بوشهر شرکت داشتند. علی روزی طلب بیان کرد: در رشته ریکرو آقایان محمد مهدی چشمه زنگی از شیراز، فرهاد مراحمی از چم و فرهاد زارع از مرودشت به ترتیب اول تا سوم شدند و در ریکرو بانوان هم کیما میرزاخانی از شیراز قهرمان شد، سائنا کنشاوروزی از شیراز به عنوان نایب قهرمانی دست یافت و رضیه بنایی از فسا عنوان سوم را کسب نمود.



وی در پایان گفت: همچنین، در رشته کامپوند آقایان محمد علی نوروزی از داراب نشان طلا گرفت، فرید رزمی از شیراز صاحب نشان نقره شد و شاهد اسدی از شهرستان چم بوشهر هم به مدال برنز بسنده کرد و در کامپوند بانوان زهرا اربعینی از شیراز بر سکوی قهرمانی ایستاد، یاسمن سلیمان شمار از شهرستان چم دوم شد و سارا بنیانی از شیراز هم به مقام سوم دست یافت.

ورزش و جوانی پوست



ورزش فواید زیادی مانند مدیریت وزن، تقویت سیستم ایمنی بدن و بهبود سلامت روان را به همراه دارد. علاوه بر آن، انجام منظم تمرینات ورزشی می‌تواند بیماری‌های پوستی مانند آکنه و دیگر مشکلات پوست را نیز درمان کند. فعالیت جسمانی جریان خون را بهبود بخشیده و به بدن کمک می‌کند مواد زائد را حذف نماید. بنابراین، از این طریق، در جوانی و شادابی پوست تاثیر بسزایی را شامل می‌شود. همچنین، مینو کندری در سلول‌های پوست شما ملگولی به نام آندوزین تری فسفات تولید می‌کند که پوست را ترمیم و سرزنده می‌کند. با گذشت زمان، این مینو کندری‌ها آندوزین تری فسفات کم تری تولید می‌کنند، اما در این حین، ورزش می‌تواند به تقویت آن‌ها کمک کند. تمرینات به دو دسته هوازی و مقاومتی تقسیم می‌شوند که هر دو خاصیت ارتجاعی پوست، به ویژه لا به بالایی را بهبود می‌بخشند و بر سیستم‌های التهابی در گردش و هورمون‌های پوست تاثیر مطلوب می‌گذارند که این امر می‌تواند در پیشگیری از پیری موثر واقع شود. تمرینات مقاومتی و قدرتی به‌طور خاص می‌تواند پوست شما را با ضخیم کردن لایه میانی آن که در تمام دارد و اغلب با افزایش سن و قرار گرفتن در معرض نور خورشید نازک می‌شود، بهبود بخشد. همچنین، بر بیان ژن مرتبط با ساختار پوست و التهاب پوست مرتبط با افزایش سن نیز تاثیرگذار است. بر طبق گفته ی متخصصان پوست، تمرین با وزنه نسبت به پیاده روی می‌تواند تاثیر بسیار بیش تری بر مینو کندری‌های کلان‌ساز بگذارد. البته، مهم است، به یاد داشته باشید که هر نوع ورزش می‌تواند آندورفین بدن را برای بهبود پوست تقویت نماید. به‌طور کلی، می‌توان نتیجه گرفت که ورزشکاران نسبت به سن خود پوستی جوان‌تر دارند.

نش سهمیه در مسابقات جهانی روباتیک به شیرازی‌ها رسید

هفت سهمیه برای شرکت در المپیاد جهانی روباتیک دارد، عنوان کرد: در پایان رقابت‌های انتخابی این مسابقات تیم‌های تشکیل یافته از سپهر کاشف، متین تمیس، رامتین تمیس در رشته پایه، سروش فتاحی نژاد، طاهای تمصب، عرفان خلیفه، علی ذبیحی، سید حسین هاشمی، هومن فتوت در رشته متوسطه، امیر محمد مالک پوره، امید خباز، زهرا خباز در رشته بزرگسال، نهال کاشف و سپننا روستا در رشته تئیس و آزاد عرب، محمد مهدی شه دوست شیرازی، علی صلح

مسابقات انتخابی بیستمین دوره المپیاد جهانی روباتیک به میزبانی شیراز برگزار شد و در پایان دانش آموزان شیرازی موفق شدند ۶ سهمیه ورود به مسابقات جهانی را کسب نمایند. دبیر اجرایی مسابقات انتخابی بیستمین دوره المپیاد جهانی روباتیک در پایان این رقابت به ایرنا گفت: این رویداد جهانی با حضور ۱۸۰ نفر دانش آموز در قالب ۶۴ تیم از ۹ شهر مختلف کشور برگزار شد. محمود ذبیحی با بیان این‌که ایران

مسابقات انتخابی بیستمین دوره المپیاد جهانی روباتیک به میزبانی شیراز برگزار شد و در پایان دانش آموزان شیرازی موفق شدند ۶ سهمیه ورود به مسابقات جهانی را کسب نمایند. دبیر اجرایی مسابقات انتخابی بیستمین دوره المپیاد جهانی روباتیک در پایان این رقابت به ایرنا گفت: این رویداد جهانی با حضور ۱۸۰ نفر دانش آموز در قالب ۶۴ تیم از ۹ شهر مختلف کشور برگزار شد. محمود ذبیحی با بیان این‌که ایران

