

### زمان مصرف ال کارنتین برای چربی سوزی

به فروش می‌رسد. همچنین تصور می‌شود که ACL از طریق افزایش در هورمون جنسی مردانه (تستسترون) بر عملکرد ورزشکاران قدرتی-توانی تاثیر می‌گذارد. تستسترون یک هورمون آنابولیک (موثر در سنتز بافت و عضله‌سازی) قدرتمند است و از دیدگاه نظری اگر فرد بتواند غلظت تستسترون خون را افزایش دهد، توده عضلانی به طور راحت‌تری توسعه می‌یابد که در نهایت موجب افزایش قدرت یا توان می‌شود. شواهدی که افزایش عملکرد جسمانی را به واسطه مصرف ACL نشان می‌دهند به طور عمده بر اساس اطلاعات به دست آمده از حیوانات (موش‌ها) هستند. متأسفانه مطالعات انسانی که بهبود قدرت و توان را به واسطه مصرف ACL نشان دهند، وجود ندارند.

افراد که فعالیت ورزشی دارند استیل ال کارنتین را می‌توانند با آب یا هر نوع مایع دیگر مخلوط و مصرف کنند و برای استفاده از آن در چربی‌سوزی و افزایش سطح تستسترون، بهتر است ۱۵ تا ۳۰ دقیقه قبل از ورزش مصرف شود. به گزارش ایستاد، مکمل استیل ال کارنتین (ACL) یک مولکول متشکل از اسید استیک و آمینو اسید ال کارنتین است و به طور طبیعی در مغز انسان یافت می‌شود. علاوه بر این، ACL به عنوان یک مکمل غذایی نیز در دسترس است و در خون توسط استراژهای پلاسما به کارنتین که بدن برای انتقال اسیدهای چرب به داخل میتوکندری آن را تجزیه می‌کند، استفاده می‌شود. بعضی از کشورها ACL برای درمان از کار افتادگی عصب‌شناختی ناشی از افزایش همچون بیماری آلزایمر و افسردگی کهنسالی

# معرفی تیم‌های برتر سه رشته مسابقات ورزشی دانش آموزان متوسطه اول پسر و دختر فارس



توسیم آینده روشن - برای ورزش دانش آموزی در استان فارس باعث شده تا هموزاری و رقابت‌های کشورهای ورزشکاران استان فارس بتوانند در رقابت‌ها با سایر استان‌ها عملکرد بسیار خوبی داشته باشند. تعامل سازنده با هیأت‌های ورزشی استان از دیگر رویکردهای هیأت دانش آموزی استان فارس می‌باشد که توانسته در سایه وفای و همدلی زمینه رشد و توسعه ورزش را در تمام ابعاد به خصوص در رده‌های پایه فراهم نمایند. از آنجا که یکی از دغدغه‌های متولیان ورزش در اداره کل آموزش و پرورش استان فارس حضور مقتدرانه در رقابت‌های دانش آموزان کشور بوده و با برگزاری مسابقات دانش آموزان در سطح شهرستان و استان و همچنین ایجاد یک رقابت سالم

بین آنها در کنار انتخاب تیم‌های منتخب دانش آموزان استان برای اعزام به رقابت‌های کشوری باعث شده تا هیأت دانش آموزی و مدیریت تربیت بدنی اداره کل آموزش و پرورش استان فارس کارنامه بسیار خوبی در این زمینه داشته باشد، باید به تلاش و زحمات دکتر حسینی معاونت تربیت بدنی و سلامت اداره کل آموزش و پرورش استان فارس و ابوذر زیدآبادی نژاد مدیر تربیت بدنی و رئیس هیأت دانش آموزی و امیر حمزه زارع در حیات دانش آموزی و رؤسای ادارات تربیت بدنی شهرستان‌های استان خدا قوت گفت. در این راستا رئیس هیأت ورزش دانش آموزی فارس با اعلام اینکه مسابقات ورزشی دانش آموزان متوسطه اول

پسر و دختر فارس در شیراز در حال برگزاری است، گفت: تیم‌های برتر سه رشته والیبال و بدمینتون و بازی‌های فکری، اظهار داشت: چهل و دومین و چهل و یکمین دوره مسابقات ورزش دانش آموزی پسران و دختران استان، یادواره شهدای دانش آموز اول پسران، دانش آموزان ورزشکار چهرمی و تربیه اول، منطقه گله دار دوم و تیم‌های زرقان و مردودشت مشترک سوم شدند. زیدآبادی نژاد ادامه داد: در رشته والیبال متوسطه اول پسران نیز دانش آموزان والیبالست ناحیه دو شیراز، قهرمان، ناحیه یک مقام دوم و ورزشکاران چهرمی و ناحیه سه شیراز مقام سوم را از آن خود کردند. رئیس هیأت ورزش دانش آموزی فارس

تعامل سازنده با هیأت‌های ورزشی استان از دیگر رویکردهای هیأت دانش آموزی استان فارس می‌باشد که توانسته در سایه وفای و همدلی زمینه رشد و توسعه ورزش را در تمام ابعاد به خصوص در رده‌های پایه فراهم نمایند

### درخشش تکواندو کاران فارس در مسابقات بین‌المللی هان مادانگ کو کیوان کاپ

ورزشکاران فارس در نخستین دوره رقابت‌های بین‌المللی هانمادانگ کو کیوان کاپ در ورزش تکواندو به میزبانی خانه تکواندو استان البرز به ۱۰ نشان رنگارنگ دست یافتند. به گزارش روابط عمومی و پایگاه خبری اداره کل ورزش و جوانان استان فارس، نخستین دوره رقابت‌های بین‌المللی هانمادانگ کو کیوان کاپ در ورزش تکواندو که به میزبانی خانه تکواندو استان البرز از روز سه‌شنبه سیستم آژماه آغاز شده بود، شامگاه جمعه با معرفی برترین‌ها به کار خود پایان داد. این مسابقات تاکنون در هیچ کشوری خارج از کره جنوبی برگزار نشده بود و ایران برای اولین بار توانست میزبانی این مسابقات را در



خانه تکواندو البرز پذیرا باشد. نمایندگان تکواندو استان فارس در این رقابت‌ها خوش درخشیدند و به نشان ۳ طلا ۲ نقره و ۵ برنز دست یافتند و تیم بانوان فارس به مقام سوم بخش نمایش زیر ۱۸ سال رسیدند. در بخش آقایان نیز حامد قربانی زاده نماینده شایسته تکواندو استان فارس از آکادمی فروزان موفق به کسب یک نشان طلا در آیتم چندجهت، مدال نقره پومسه انفرادی ۳۰ الی ۴۰ سال و یک مدال برنز در پومسه تیمی بالای ۱۹ سال شد. اسمعیل بانوان مثال اوران فارس نیز بدین شرح است: مائده شاه سونمی مقام اول آیتم تیمی یوچوکی رده سنی ۱۳ تا ۱۵ سال عارفه پور شمسی مقام اول آیتم جوموک قدرتی رده سنی ۳۰ تا ۳۹ سال هلیا قنبری مزید مقام دوم آیتم نوبی چاکی رده سنی ۱۶ تا ۱۸ سال هلیا قنبری مزید مقام سوم آیتم تیمی یوچوکی رده سنی ۱۶ تا ۱۸ سال زهرا سلیم شیرازی نژاد مقام سوم آیتم تیمی یوچوکی رده سنی بالای ۱۹ سال فاطیما کوشکی مقام سوم آیتم تیمی یوچوکی رده سنی ۱۳ تا ۱۵ سال اعضا تیم بانوان نمایش زیر ۱۸ سال: زینب رنجبران - سحر غلامزاده - مهشید جوکار - ستایش البرز - آبتینا مرادی - هانیبه کریمی - مریم دهقان - زهرا دهقان - روناک بی‌پروا - نازنین اژدری - درسا جهانزاده - پریماه علی پناهی.

### کاپ اخلاق در مسابقات قهرمانی و انتخابی هنر رزمی توان سهم فارس شد

رئیس سبک رزمی توان کشور از برگزاری مسابقات قهرمانی و انتخابی آقایان هنر رزمی توان به میزبانی استان کرمانشاه با حضور بیش از ۱۷۰ شرکت کننده در سه رده سنی نوجوانان، جوانان و بزرگسالان خبر داد. سیدمهر حسین در جمع خبرنگاران در شیراز با اعلام این مطلب گفت: مسابقات قهرمانی و انتخابی آقایان هنر رزمی توان در دو بخش مبارزه نیمه کنترلی و هنرهای فردی برگزار شد و تصریح کرد: در



این مسابقات استان‌های تهران، کرمانشاه، لرستان، فارس، کردستان، خراسان شمالی، گلستان و خوزستان شرکت کردند. حسینی با اشاره به اینکه مسابقات یک روزه برگزار شد، افزود: در بخش مبارزه نیمه کنترلی تیم کرمانشاه مقام اول، لرستان مقام دوم و خوزستان مقام سوم را به خود اختصاص دادند. همچنین در بخش هنرهای فردی مقام‌های تیمی استان لرستان اول، کردستان دوم، تهران سوم و کاپ اخلاق این دوره به استان فارس تعلق گرفت. رئیس سبک رزمی توان کشور در پایان اظهار کرد: مسابقات در دو بخش کنترلی و نیمه کنترلی با حضور ۱۷۰ ورزشکار رزمی برگزار شد که برگزیدگان به مسابقات بین‌المللی اعزام خواهند شد. لذا امیدواریم بتوانیم با انتخاب بهترین‌ها در مسابقات بین‌المللی هنرهای رزمی توان نتیجه عالی کسب کنیم. به گزارش ایستاد، در این دوره از مسابقات استاد فرجام شفیعی سرپرستی به عنوان داور و استاد علی حسینی به عنوان مربی تیم از استان فارس حضور داشتند که در پایان محمود منوریان مقام دوم، کاوه کمالی نژاد، محمدرضا عابدی، امیرعلی احمدی، مهدی پرویز کشکولی، شایان عاشوری، عرفان سلیمانی نژاد، امیررضا پناهجو و امیرعلی جعفری در وزن‌های مختلف به مقام سوم دست یافتند.

### مجمع خیرین ورزش یار شهرستان جهرم تشکیل شد

با کمک شماری از دلسوزان و پیشکسوتان ورزش، مجمع خیرین ورزش یار شهرستان جهرم استان فارس تشکیل شد. سرپرست اداره ورزش و جوانان این شهرستان در حاشیه شکل گیری مجمع خیرین ورزش یار در مصاحبه با خبرنگار ایرنا بیان کرد: با توجه به نقش و تاثیرات مثبت ورزش در جامعه و تغییر سبک زندگی از سنتی به مدرن و وجود کم‌تحرکی و فقر حرکتی در جامعه به ویژه در سال‌های اخیر، فعالیت‌های روزمره در شیوه‌های زیستی جدید شدیداً دچار دگرگونی شده و نمی‌تواند جوابگوی تأمین سلامتی جسم باشد. هادی اسلامی ادامه داد: پژوهشگران و کارشناسان حوزه سلامتی و ورزش به این نتیجه رسیدند که این فقر حرکتی باعث مشکلات و بیماری‌های متعددی شده که هزینه‌های سنگینی روی دوش افراد، خانواده‌ها و دولت‌ها تحمیل کرده است. وی اضافه کرد: کارشناسان به این باور رسیدند که انجام فعالیت‌های ورزشی بهترین پیشگیری قبل از درمان است و باید سبک اشتباه زندگی را در جامعه تغییر داد. اسلامی افزود: به لحاظ کمبود بودجه‌های دولتی در حوزه ورزش همانطور که خیرین در همه زمینه‌ها نظیر ساخت و تجهیز بیمارستان، درمانگاه و مدرسه حضور دارند که همگی هم به جای خود مورد نیاز جامعه است از این رو حوزه ورزش هم ضرورت دارد که خیرین حضور پیدا کنند. وی ضمن تشکر از حمایت‌های نماینده جهرم در مجلس برای افزایش سرانه ورزشی و ایجاد زیرساخت‌ها و تجهیزات ورزشی، افزود: حمایت از ورزشکاران شهرستان یکی از اولویت‌های مهم این اداره است و انتظار می‌رود این مجمع برای حمایت از جامعه ورزش و جوانان گام‌های اساسی بردارد.

## قهرمانی فارس در مسابقات تیراندازی گلوله‌زنی قهرمانی کشور

- ۱- تیم شهید عماد مغنیه دانشگاه امیر المومنین
- ۲- تیم زنده یاد جعفر پور شهید فارس
- ۳- تیم الف شهید زرین فداغ فارس
- اعضای تیم ۳۰۰ متر زنده یاد سید جعفر پور شهید، آقایان: علیرضا آیین جمشید، قاسم باقری، کامیاب رستگار، کامیار احمدلو، محسن رفتی.
- اعضای تیم ۲۰۰ متر زنده یاد سید جعفر پور شهید آقایان: حمیدرضا حسینی، محسن رفتی، اصغر زارعی، علی زارعی، محمد تقی فتاحی، اعضای تیم الف شهید زرین فداغ فارس آقایان: رحمت اله رستمی، فضل اله خرم، ابراهیم مسلمی، حسین رنجبر و محمد رستمی و سرپرست تیم‌های فارس در این مسابقات آقای حمیدرضا حسینی مسئول کمیته گلوله زنی استان بر عهده داشتند.
- داوری این مسابقات به عهده آقایان: علی مرادی سرداور خط آتش، امین حق نیا سرداور داور شمارش و علی راه یما داور خط آتش این مسابقات از هیأت تیراندازی استان فارس بر عهده داشتند. در پایان نفرات و تیم‌های برتر حکم و مدال خود را از مرتضی قربانی، رئیس فدراسیون تیراندازی دریافت کردند.



۱- محمد امینی از دانشگاه امیرالمومنین ۲- پیمان یوسفی از فارس ۳- محسن رفتی از فارس ۴- امیر رضا علیمردانی از اصفهان ۵- امید امیدی از فارس ۲۰۰ متر تیمی:

چهارمین دوره مسابقات تیراندازی گلوله‌زنی قهرمانی کشور در اصفهان با قهرمانی فارس در بخش ۳۰۰ متر و نایب قهرمانی در بخش ۲۰۰ متر به اتمام رسید. به گزارش روابط عمومی و پایگاه خبری اداره کل ورزش و جوانان استان فارس، چهارمین دوره مسابقات تیراندازی گلوله‌زنی قهرمانی کشور در رشته ۳۰۰ متر دوربین دار و ۲۰۰ متر شکاف درجه با حضور ۱۶۰ ورزشکار از سراسر کشور به میزبانی مجتمع دانشگاهی امیرالمومنین (ع) اصفهان برگزار شد که تیم فارس موفق شد در بخش ۳۰۰ متر قهرمان کشور شود و در بخش ۲۰۰ متر شکاف درجه عنوان دوم و سوم تیمی کشور را بدست آورد.

- نتایج نفرات و تیم‌های برتر به شرح زیر است: ۳۰۰ متر انفرادی: ۱- مهدی شیخ زاده از هرمزگان ۲- قاسم باقری از فارس ۳- کامیاب رستگار از فارس ۴- کامیار احمدلو از فارس ۲۰۰ متر انفرادی:

## استهبان قهرمان مسابقات جودو دانش آموزی استان فارس

- ۱. مقام سوم وزن ۷۳KG
- ۱. آبتین ارجمند (فسا) مقام اول
- ۲. ابوالفضل مبارکی (استهبان) مقام دوم
- ۳. امیر عباس امیر زندگانی (شیراز)
- ناحیه ۲ عشایری مقام سوم
- ۳. پارسا دامهر (شیراز ناحیه ۲ عشایری) مقام دوم
- وزن ۸۱KG
- ۱. محمد مهدی ادهمی (فسا) مقام اول
- ۲. محمد رضا برهانی (شیراز ناحیه ۴) مقام دوم
- ۳. محمد هادی زارع (شیراز ناحیه ۳) مقام سوم
- ۳. یوسف فیروزی (فسا) مقام سوم
- وزن ۸۱KG +
- ۱. آریا باکی (فسا) مقام اول
- ۲. آردلان مهدی آذران (شیراز ناحیه ۱) مقام دوم
- ۳. ابوالفضل بلاغی (ششده) مقام سوم
- ۳. طاهای هوشیار (پاسارگاد) مقام سوم
- قضاوت این دوره از مسابقات را محمدحسن توانگر (رئیس کمیته داوران)، غلامرضا صابری نژاد، رسول گلمحمد پور حمید رضا سبیار پور، امیر اوچی، محمد حق شناس، امین بهمنی، مجتبی اولاد حسینی، مجتبی جاماسی، سید سروش موسوی، محسن بیگی بر عهده داشتند. رضا پریها و روح اله اکبری نیز مسئول کمیته برگزاری مسابقات بودند.



۱. محمد جواد خیراتی (استهبان) مقام اول ۲. محمد مهدی ابراهیم زاده (ششده) مقام دوم ۳. آرشام ارجمندی (شیراز ناحیه ۲) مقام سوم ۴. سبنا قره خانی (شیراز ناحیه ۲) مقام سوم ۵. سوزن رضایی (مرودشت) مقام اول ۶. امیر رضا چمن دربان (استهبان) مقام دوم ۷. محمد شعبانی (مرودشت) مقام سوم ۸. محمد صالح بروز (شیراز ناحیه ۱) مقام سوم ۹. یاسین نصیری (شیراز ناحیه ۴) مقام سوم ۱۰. امیر رضا سبیار (پاسارگاد) مقام سوم ۱۱. محمد مهدی رسولی (ششده) مقام اول ۱۲. حمید رضا چمن دربان (استهبان) مقام دوم ۱۳. علی اکبر رنجبر (استهبان) مقام اول ۱۴. امیر علی معینی (مرودشت) مقام دوم ۱۵. علی ابراهیم زاده (استهبان) مقام سوم ۱۶. یاسین نصیری (شیراز ناحیه ۴) مقام سوم

چهل و دومین دوره مسابقات دانش آموزی استان فارس یادواره شهدای دانش آموز در رشته جودو با قهرمانی تیم استهبان پایان یافت. به گزارش روابط عمومی و پایگاه خبری اداره کل ورزش و جوانان استان فارس، این رقابت‌ها با همکاری هیأت جودو و هیأت ورزش دانش آموزی استان فارس و با حضور ۹۰ ورزشکار از شهرهای شیراز، فسا، داراب، استهبان، پاسارگاد و مرودشت در مجموعه ورزشی تختی شیراز (خانه جودو) برگزار شد. در پایان مسابقات تیم استهبان با کسب ۴ مدال طلا ۳ مدال نقره و ۳ مدال برنز به مقام اول دست یافت و تیم فسا با کسب ۳ مدال طلا ۱ مدال برنز و ۳ مدال نقره و ۱ مدال برنز بر سکوی سوم ایستاد. نفرات برتر این رقابت‌ها به شرح زیر است: وزن ۳۸KG: ۱. امیرحسین عشاق (استهبان) مقام اول ۲. امیرعلی محرمی (استهبان) مقام دوم ۳. ابوالفضل قربانی (شیراز ناحیه ۲) مقام سوم ۴. یاسین حقیقی (استهبان) مقام سوم وزن ۴۲KG: ۱. رضا محرمی (استهبان) مقام اول