

# خبرهای تلخ و شیرین از حضور شیرازی‌ها در جام آزادگان



عبدالرضا شیریان

صدرنشین شد، خبیر با شکست مقابل نفت مسجدسلیمان ۴۹ امتیازی شد و به رتبه دوم جدول سقوط کرد. فخرسیاسی و نفت مسجدسلیمان هم با ۴۵ امتیاز در تعقیب صدرنشینان هستند.

**حاشیه‌های شهر راز**  
سرمری تیم فوتبال شهر راز از شخصی که برای تیم شهر راز حاشیه‌سازی می‌کند گلایه کرد و از آن‌ها خواست دست از سر این باشگاه تازه تاسیس بردارند.

با ثبت شازدهمین برد فصل، به صدر جدول رقابت‌ها صعود کند. به گزارش ایسنا، در جدول رده بندی پس از چادرملو که با ۵۱ امتیاز

تربیت تیم شکران مهدی رجبزاده ۴۵ امتیازی شده و فاصله خود را با منطقه صعود به ۳ امتیاز کاهش دادند. همچنین دیگر تیم شیرازی یعنی شهر راز که به یزد رفته بود تا با چادرملو اردکان یزد دیدار کند، مقابل میزبان مدعی خود تن به شکست داد.

در ترکیب ابتدایی چادرملو بازیکنانی چون حجت صدقی، محمد بختیاری، سیروس صادقیان، اتابک زارعی، سعید محمدی‌فر، علی طاهران، رضا هدایی، محمد بلیلی، علی خدادادی، امیر خدامردان، و رضا محمودآبادی به میدان رفتند و در

## واکنش استنادار فارس به قهرمانی هادی چوپان در مسابقات آرنولد کلاسیک ۲۰۲۴

استاندار فارس طی پیام تبریکی خطاب به هادی چوپان، گفت: ایران اسلامی و خطه دلاورمردان پارسی از داشتن فرزندی چون شما که نام ایران و استان فارس را در جهان فریاد می‌زنید و دل مردم عزیزمان را شاد می‌کنید، بخروید می‌بالدبه گزارش ایرنا به نقل از روابط عمومی و امور بین‌الملل استانداری فارس در پیام تبریک دکتر محمدهادی ایمانیه در پی کسب مقام اول در مسابقات آرنولد کلاسیک ۲۰۲۴ آمده است: پیروزی و کسب مقام اول در این مسابقات را که نمره همت والا، پشتکار و تلاش خستگی ناپذیرتان بوده را در شماه جامعه ورزشی و پهلوانی کشور و مردم شریف و ورزش دوست استان فارس و دوستان و هواداران جنابعالی تبریک عرض نموده و برای تان سلامتی و عاقبت بخیری را مسالت می‌نمایم. به گزارش ایرنا، مسابقات آرنولد کلاسیک ۲۰۲۴ در شهر اوهایو آمریکا برگزار شد و در پایان هادی چوپان بدنساز فوق حرفه‌ای کشورمان که به گرگ پارسی شهرت دارد موفق شد عنوان قهرمانی این رقابت‌ها را در دسته اوپن مردان



به دست آورد. همچنین، مسومن دلوذا نیجریه‌ای که سال گذشته عنوان نخست را کسب کرد، در رده دوم جای گرفت. رافائل برانلو هم به عنوان سوم این رویداد دست یافت. هادی چوپان همچنین پس از دریافت جایزه قهرمانی در این رقابت‌ها از دستان آرنولد گفت: بچه بودم کلی پول خرج کردم تا فیلم‌های آرنولد را نگاه کنم. آرزو داشتم وی را از نزدیک ببینم و با او عکس بگیرم اما امروز کنار این قهرمان بزرگ هستم. باعث افتخارم است که مثال خود را از دست بزرگ ترین بدنساز دنیا می‌گیرم. چوپان پس از این قهرمانی جایزه ۳۰۰ هزار دلاری خود را از دستان آرنولد شوارتزنگر دریافت کرد. این اسطوره بدنسازی در طول برگزاری این مسابقات در چند نوبت به تعریف و تمجید از چوپان پرداخت. هادی چوپان به پنجمین بدنساز تاریخ پس از رونی کلمن، جی کاتلر، دکتر جکسون و برندون کوری تبدیل شد که هفده مسابقه قهرمانی در هر دو مسابقات معتبر مستر المپیا و آرنولد کلاسیک را در کارنامه شان دارند.

## تقدیر از قهرمانان بدمیستون و شطرنج دانش آموزان فارس

تیم‌های بخش گله دار مهر و نایه ۲ شیراز در چهل و یکمین دوره رقابت‌های ورزشی دانش آموزان پسر سطح اول متوسطه فارس به ترتیب قهرمان رقابت‌های بدمیستون و شطرنج شدند. سرپرست هیات ورزش‌های دانش آموزی فارس در گفت و گو با خبرنگار ایرنا گفت: در این دیدارها دانش آموزان ۱۱ شهرستان در رشته بدمیستون و شطرنج باهم به رقابت پرداختند. ایوب زیدآبادی نژاد بیان کرد: در رقابت‌های بدمیستون که در سالن نرجس و شهید حمزه شیراز برپا شد، تیم دانش آموزان منطقه گله دار از توابع شهرستان مهر بر سکوی قهرمانی ایستاد. تیم جهرم نایب قهرمان شد و تیم‌های فسا و مرودشت نیز عنوان سوم را به طور مشترک به دست آوردند. تیم ناحیه چهار شیراز هم جام اخلاق را از آن خود کرد. وی افزود: در بخش انفرادی بدمیستون امیر محمد صف شکن از ناحیه چهار ملال طلا را بر کمرن او بوخت، ابوالفضل موسوی از گله دار مهر نشان نقره را به خود اختصاص داد. محمد رضا اسلامی از زرقان و محمد امین قاسمی از مرودشت نیز نشان برنز را به دست آوردند. زیدآبادی نژاد ادامه داد: در بخش ۲ نفره بدمیستون سحان محمدی و علی نوین از جهرم به مقام اول دست یافتند. محمد باسبین زارع و یوسف نعمت الهی از مرودشت دوم شدند. رضا احمدی و امیررضا احمدی از گله دار به همراه میکائیل روانندی و ساسان طاهری کریمی از مرودشت به مقام سوم مشترک دست یافتند. سرپرست هیات ورزش‌های دانش آموزی فارس عنوان کرد: در رشته شطرنج تیم ناحیه ۲ شیراز به مقام قهرمانی رسید. فیروزآباد نایب قهرمان شد. تیم‌های ناحیه سه شیراز و کارون هم رتبه سوم مشترک را کسب کردند. لارستان هم جام فرهنگ و اخلاق را بالای سر برد. این مقام مسئول اضافه کرد: در بخش انفرادی شطرنج سوشانت تولی از فیروزآباد مقام نخست را به خود اختصاص داد. یاسین کوه پیمان از نور آباد ممسنی دوم شد. حسین طهماسبی از ناحیه سه و پارسیمان اسکندری از ناحیه ۲ شیراز به طور مشترک مقام سوم را به دست آوردند.

## برگزاری مسابقات کشتی جام تختی همزمان با اردیبهشت ۱۴۰۳ در لارستان

حمید یاری طی سفر یک روزه خود به لارستان، از برگزاری مسابقات جام تختی در تاریخ ۲۶ الی ۲۸ اردیبهشت ماه سال ۱۴۰۳ در این شهرستان خبر داد. رئیس سازمان لیگ و کمیته مسابقات فدراسیون کشتی پس از جلسه با فرماندار ویژه لارستان در گفت و گو با ایرنا افزود: پیرو جلسه‌ای که فرماندار و مسئول اداره ورزش و جوانان لارستان چندین پیش در فدراسیون کشتی داشتند، تصمیم فدراسیون بر این شد که در تاریخ ۲۶ تا ۲۸ اردیبهشت ماه ۱۴۰۳، مسابقات بین‌المللی جام جهان پهلوان تختی و مسابقات آزاد را در این شهرستان برگزار کنیم و در این راستا زیدآبادی از امکان ورزشی و ساختی شهر لارستان شکرهای یاری ادامه داد: تلمعی مردم و مسئولین لارستان مهمان نواز بودند و به طور کلی، شرایط مطلوب بود. به خصوص مجموعه ورزشی طوبی سالن بسیار خوبی دارد که می‌تواند یک برند در حوزه ورزش و موضوعات فرهنگی و علمی برای این شهر باشد که بسیاری از دیگر شهرها از آن بهره نبرده‌اند. وی عنوان کرد: اشتیاق و رغبتی که مسئولین، هیات کشتی و اداره ورزش شهرستان در این زمینه دارد نیز بسیار تحسین برانگیز است و امیدوارم این مسابقات به بهترین نحو برگزار شوند. یاری در پایان تصریح کرد: آمینولیم شاهد آورده این مسابقات از لحاظ فنی و فرهنگی برای این شهرستان باشیم.

## اردوی تیم ملی تنیس روی میز کشور در لارستان

مری تیم ملی تنیس روی میز ایران گفته ۱۲ نفر از ورزشکاران برتر کشور در اردویی که در آکادمی الملی تنیس روی میز لارستان واقع در ورزشگاه شهید دانشیار این شهرستان برپا شده به مدت هشت روز روزانه دو نوبت تمرین کردند. امیربخشی گفت و گو با ایرنا افزود: این اولین اردوی تیم ملی بود که بعد از مسابقاتی که ورزشکاران به مسابقات انتخابی اصلی تیم ملی راه پیدا کردند، در شهرستان لارستان برگزار کردیم. وی ادامه داد: از افراد حاضر در این اردو ۳ نفر از ورزشکاران، از لار بودند که امیدواریم به شرایط خوبی که فراهم شده بود، ملی پوشان به سطح مطلوبی از آمادگی رسیده باشند. بخشی درباره میزبانی لارستان برای این اردو نیز توضیح داد: با توجه به این که این شهرستان سال‌ها پیش میزبان اردوی تیم ملی در رده سنی بزرگسالان بوده و شرایط خوبی را فراهم کرده، از این رو ما هم اردوی تیم ملی را این جا برگزار کردیم. وی عنوان کرد: هدف از برگزاری این اردو، آمادگی برای مسابقات قهرمانی آسیا در کشور چین بود که در تیر ماه ۱۴۰۳ برگزار می‌شود و پس از آن نیز مسابقات قهرمانی جهان را در پی خواهیم داشت. مری تیم ملی تنیس روی میز تصریح کرد: سطح اکثریت اعضای حاضر در این اردو قهرمانان ملی و دو تن شان نیز در سطح قهرمانی جهانی بودند.

تیم مان از نظر روانی و ذهنی بسیار تضعیف شده و در تلاش هستیم تا تیم را از لحاظ روحی روانی بازسازی نماییم. وی در پاسخ به این سوال که آیا از تغییر در ترکیب اصلی و استفاده از بازیکنان جوان رضایت دارد یا خیر، گفت: بله، ما دوست داشتیم نیروهای جوانی به تیم تزریق شوند تا سرحال تر شویم. با این حال، باز هم سعی می‌کنیم میانگین سنی تیم را پایین‌تر از آنچه هست بیاوریم.

این سرمربی شیرازی که چندین پیش از کوتاه نشدن چمن ورزشگاه گلایه داشت، این بار به تشکر از عوامل برگزاری مسابقه و آماده‌سازی چمن پرداخت و سوی انتقاداتش را به سمت اشخاص دیگری گرفت و گفت: عده‌ای که در سوابق شان به‌جز تاکنامی دیده نمی‌شود و اسم خودشان را کارشناس و پیشکسوت گذاشته‌اند، حالا از تمام ابزارشان برای زمین زدن ما استفاده می‌کنند.

او افزود: شاید تعداد مربیان موفق شهر ما به تعداد انگشتان یک دست هم نرسند، اما عده‌ای دیگر که هرگز موفق نبوده‌اند و هر جا بوده‌اند، آبروی شهرمان را برده‌اند، حالا دست به کار شده‌اند برای زمین زدن تیمی که می‌خواهد به فوتبال شهر کمک کند. سرمربی تیم فوتبال شهر راز در این خصوص توضیح داد: عده‌ای به مالکان باشگاه ما زنگ زدند و پشت سر ما صحبت کردند. غافل از این که ما در تیم شهر راز، همگی با هم هستیم، با هم آماده‌ایم و با هم می‌رویم. این طور نیست که من بروم و آن آقایان جای من را بگیرند. اگر روزی خواستم بروم، نفر بعدی با نظر من روی نیمکت می‌نشیند. بنابراین به عنوان یک برادر کوچک تر از همه آن‌ها خواش می‌کنم.

دست از سر تیم ما بردارند. به گزارش ایسنا، تیم فوتبال شهر راز شیراز یک تیم از بخش خصوصی می‌باشد که از تیرماه اسفند فعالیت خود را آغاز کرده است. این تیم با وجود عملکرد نسبتاً خوب در تیم فصل نخست و کسب رتبه هفتم، در تیم فصل دوم عملکرد خوبی نداشته است.

## شگفتی سازی شیرازی‌ها در لیگ برتر بسکتبال

نماینده شیراز در لیگ برتر بسکتبال، دست به کاری بزرگ زد و تیم مدعی استان اصفهان را در خانه‌اش مغلوب کرد. در یک دیدار از لیگ برتر بسکتبال یک دیدار در شهر اصفهان برگزار شد. در این مسابقه ذوب‌آهن اصفهان تیم دوم جدول میزبان لیومندیس شیراز، تیم نهم جدول رده بندی بود. در این مسابقه آرن داوودی، مسعود سلیمانی، امیر کار دوست، رسول مظفری و دویات باکس برای ذوب آهن و محمدامین خسروی، محمدرضا خالقی فرد و وحید دلیرخان، جیلن پردلی و وحید اسلامی برای لیومندیس، از ابتدای کار در ترکیب اصلی قرار گرفتند. هدایت ذوب آهن اصفهان را یک شیرازی به نام مهران حاتم به عهده داشت و محمدرضا اسلامی، سرمربی اهل زرد است. استان کرمان هم روی نیمکت لیومندیس شیراز نشسته بود. تیم لیومندیس بازی را بهتر آغاز کرد و توانست کوارتر نخست را با برتری ۳۴ بر ۲۱ به پایان برساند. در نیمه دوم، ذوب آهن مطابق انتظار به



عبدالرضا شیریان

## لبنیات؛ موثر در ریکاوری ورزشکاران



هر گروه غذایی و هر ویتامینی به شش‌هواهای خاص به عملکرد ورزشی افراد کمک می‌کند، از پروتئین برای ریکاوری عضلات گرفته تا آهن که به حمل اکسیژن در گلبول‌های قرمز خون در سراسر بدن کمک می‌کند. در حالی که مقدار زیادی پودر پروتئین و مکمل در بازار وجود دارد که نوید نتایج عالی را می‌دهند، اما در واقع عملکرد مطلوب ورزشکاران با مصرف غذاهای مغذی مرتبط است.

لبنیات گاهی مشکلات التهابی، پوستی و معده ایجاد می‌کنند اما اگر توانایی با آن کنار بیایید، غذاهای لبنی زیادی وجود دارند که می‌توانند به عملکرد بدن کمک کنند. به عنوان مثال، شیر کاکائو یک نوشیدنی بسیار مناسب برای ریکاوری است؛ زیرا، سرشار از پروتئین، کربوهیدرات و الکترولیت می‌باشد. شیر یک نوشیدنی ریکاوری بهینه است؛ چراکه، علاوه بر پروتئین و کربوهیدرات حاوی مقادیر بالایی از اسید آمینه‌ای به نام لو سین است. لو سین یک محرک عضلانی برای پروتئین محسوب می‌شود که باعث‌ها را تحریک می‌کند تا مواد مغذی بیش تری را جذب کنند. لبنیات همچنین حاوی نوعی ماده معدنی به نام کلسیم است که به ساخت و بازسازی استخوان‌ها کمک بسزایی می‌کند. دریافت کلسیم کافی در رژیم غذایی می‌تواند به پیشگیری از آسیب‌های ورزشی مرتبط با استخوان موثر باشد. ورزش کردن باعث ایجاد پارگی‌های کوچک در فیبرهای عضلانی می‌شود که باید با کمک پروتئین بازسازی شوند. علاوه بر محصولات لبنی، محصولات گوشتی و غیر گوشتی و همچنین مکمل‌های پروتئینی زیادی در این زمینه وجود دارند. تخم مرغ، گوشت بدون چربی مانند مرغ و ماهی، شیر و ماست به عنوان گزینه‌های پروتئینی مهم توصیه می‌شوند.

## گسترش مسابقات ورزشی محلات در شیراز

فینال مسابقات فوتسال جام فجر شهرک سعدی با حضور شهردار شیراز، رئیس کمیسیون فرهنگی شورای اسلامی شهر، شهردار منطقه ۳ و جمعی از مسئولین و اهالی شهرک سعدی برگزار شد. به گزارش ایسنا، شهردار شیراز در این مراسم گفت: یکی از وظایف شورای اسلامی شهر و شهرداری توسعه ورزش همگانی، توسعه تربیت بدنی و ورزش است که در سراسر شهر شیراز، ورزش محلات

و مسابقات مربوطه برگزار می‌شود. محمد حسن اسدی با اشاره به این که یکی از سیاست‌های شهرداری و شورا ایجاد زیرساخت‌ها است، افزود: عملیات ساخت و اجرایی چندین زمین چمن مصنوعی و سنان ورزشی در شهر شیراز را شروع کرده‌ایم که امیدوارم از این طریق بتوانیم کمبود سانه ورزشی و زیرساخت‌های ورزشی را جبران نماییم. وی ادامه داد: با وجود زیرساخت‌های ورزشی در

سال نو، نقطه عطفی در زندگی بسیاری از افراد است. سلامتی و تناسب اندام، از جمله مواردی می‌باشد که بسیاری به خود قول می‌دهند یا شروع سال جدید به آن بپردازند. در ادامه، می‌خواهیم ۳ مورد ساده و اصلی که می‌توانید با پیروی از آن‌ها به این هدف دست پیدا کنید را شرح دهیم.

## ۳ عادت ساده در سال جدید

روزتان را با یک لیوان آب گرم شروع کنید: خوردن آب گرم در ابتدای روز به اندام‌های گوارشی کمک می‌کند تا غذا را هرچه سریع تر و راحت تر هضم کنند. در واقع، این امر بدن را بیدار و تحریک می‌کند و باعث افزایش تولید آنزیم‌های لوزالمعده، تحریک روده و کاهش اسیدی شدن معده می‌شود. هر روز ۱۰ هزار قدم پیاده روی کنید: ۶ کیلومتر یا ۱۰ هزار قدم پیاده روی روزانه به پیشگیری از ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها و حفظ تندرستی کمک می‌کند. برای رسیدن به این هدف، بهتر است ساعت هوشمند تهیه کنید. به طور مثال، به طبیعت بروید، در پارک قدم بزنید و به دویدن بپردازید. یک ساعت درمیل در باشگاه نیز باعث می‌شود شما به این هدف برسید. صبح زود بیدار شوید: بیدار شدن زودتر در روز به مرور بدن انسان را نابود می‌کند و فرد را در خطر مرگ زودرس قرار می‌دهد. برای عدم استفاده از شکر، بهتر است از قندهای کوچک شروع کنید. ابتدا، از افزودن شکر به قهوه یا چای خود اجتناب کنید. مرحله دوم، حداقل خرید محصولات همچون انواع سس‌ها، سوسپ‌های آماده، زامبون، سوسیس، نان، چیپس و حتی شکلات تلخ که حاوی قند بسیاری هستند، می‌باشد. در مرحله آخر، میوه‌ها، انواع توت‌ها، کاکائو و عسل را به غذاهای خانگی‌تان اضافه کنید تا با خوردن آن‌ها نیازی به شکر حس نکنید. با رعایت این موارد، شکر را در کمترین زمان ممکن فراموش خواهید کرد.

