

دوچرخه سوار دارابی از داراب تا مشهد را رکاب زد

دوچرخه سوار اهل شهرستان داراب استان فارس، ۱۵۰۰ کیلومتر را به عشق امام مهربانی ها طی ۱۱ روز تا مشهدالرضا رکاب زد و در شب و روز شهادت حضرت ثامن الحجج(ع) ضمن عرض ارادت و تسلیت به پایوسی آن امام نائل امامداسماعیلی نوری در گفت و گو با خبرنگار خبرگزاری فارس در مشهد اظهار کرد: خدا کمک کرد که برای اولین بار ۱۵۰۰ کیلومتر از شهرستان داراب را با پیومون روزی بین ۱۲۰ تا ۱۴۰ کیلومتر به عشق امام رضا تا مشهد مقدس رکاب بزتم‌اول ادامه داد؛ وقتی به ورودی شهر مشهد رسیدم، امام رضای(ع) یک حس و حال دیگر روی دلم گذاشت به طوری که تمام خستگی و رنج سفر از تنم خارج شد و از روز اول این سفر هم قیراق تر هستم‌وی گفته: حدود ۱۲ سال است که دوچرخه سواری می‌کنم و از این که امام رضای(ع) مرا در قالب یک

حرکت ورزشی منوی قلبیده در پوست خودم نمی‌گنجم‌اسماعیل نوری افزود: خوشبختانه اولین گام این سفر زیارتی عملیاتی شد و امیدوارم این حرکت ورزشی در سال‌های آتی هم استمرار داشته باشد و اگر دوباره توفیق حاصل شود تا در این مسیر عاشقی رکاب بزیم بار دیگر به نیابت از مردم داراب، عشق و ارادت مان را به ساحت مقدس امام زین‌العابدین و غریب‌توس ایران درام‌وی در پاسخ به سئوال خبرنگار در خصوص احساس به امام رضای(ع) و استقبال ایشان از زائران، تصریح کرد: واقعتیش دو ماه پیش خواب امام رضای(ع) را دیدم و اولین گام این سفر منوی از همان خواب شروع شد و با توجه به علاقمندی من به رکاب زنی در عالم روایا از ایشان خواستم که توفیق دهند تا با دوچرخه به پایوس شان مشرف شوم.



بانوان ورزشکار شیرازی؛

پرچمداران حجاب اسلامی

مدیر کل ورزش و جوانان فارس به نقش بزرگ زن در خانواده و جایگاه والای مادر اشاره کرد و گفت: بانوان به عنوان مربیانی بسیار تاثیرگذار و نقش آفرین در جامعه هستند. از این رو، نظارت بیشتر تر بر فعالیت باشگاه‌ها و اماکن ورزشی در حوزه بانوان باید هرچه زودتر در اولویت کار قرار گیرد.به گزارش، خبرنگار ایرنا، محمد مهدی سرفراز شکوهی در حاشیه برگزاری کارگاه آموزشی جهاد تبیین برای نایب رئیسان هیات‌های ورزشی شیراز، افزود: بانوان شیرازی در میادین ورزشی پرچمداران حجاب و عفاف اسلامی بوده‌اند و امروز باید این مسیر با افتخار ادامه داشته باشد.رئیس سازمان بسیج ورزشکاران استان فارس نیز ضمن تشریح فعالیت کانون‌های بسیج ورزشکاران نواحی چهارگانه سپاه در شیراز گفت: نقش بانوان در ورزش شیراز به عنوان سومین حرم اهل بیت (ع) بسیار تاثیرگذار است.شکرالله مسدوقی ادامه داد: حضور بانوان ورزشکار با حجاب اسلامی در رقابت‌های جهانی و المپیک به عنوان پرچمداران بانوی اسلامی و ایرانی مایه افتخار و مباهات همگان است.وی اضافه کرد: قرارگاه جهاد تبیین که یک پایگاه فرهنگی در توسعه اخلاق و فرهنگ ورزشی و منش پهلوانی و رسم جوانمردی می‌باشد با همکاری اداره کل ورزش و جوانان فعالیت خود را آغاز کرده است.

قهرمانی بانوان کاراته کار مروشدتی

تیم بانوان شهرستان مروشدت استان فارس در مسابقات کاراته بانوان سبک wmmf موفق به کسب مقام قهرمانی شدند و بر سکوی نخست ایستادند.مسئول این سبک در مصاحبه با خبرنگار ایرنا اعلام کرد: در این پیکارها ۶۰۰ ورزشکار بانو از استان فعال فارس حضوری درخشان پیدا کردند.اسپه مردانی اضافه کرد: در پایان این مبارزه پس از این که تیم مردانی مروشدت عنوان نخست را به خود اختصاص داد، تیم



کاراته کوثر شیراز نایب قهرمان شد و تیم باشگاه جعفری سعادت شهر هم بر سکوی سوم ایستاد.وی اضافه کرد: همچنین در این پیکارها کاپ اخلاق به تیم مینا مهدی و مریم زارع از شیراز رسید و در پایان نیز به تمام تیم‌های برتر جوایزی نفیس اعلا شد.

حمایت ورزش همگانی فارس از کودکان اوتیسم

رئیس کمیته فرهنگی و مسئولیت اجتماعی هیات ورزش‌های همگانی استان فارس از اجرای برنامه‌های ورزشی، فرهنگی و همچنین مسئولیت اجتماعی برای فرزندان اوتیسم خبر داد.به گزارش خبرگزاری فارس از شیراز، محمد رضا جعفری بیان کرد: برای اولین بار در کشور به همت کمیته فرهنگی و مسئولیت اجتماعی هیات ورزش‌های همگانی استان فارس ایستگاه اوتیسم در همایش‌ها، پیاده‌روی‌ها و اجتماع ورزشی راه اندازی شد.وی افزود: هدف از این اقدام، آشنایی عموم با طیف اوتیسم است که در این راستا کارهای ارزشمندی صورت گرفت. اکنون کمیته دوطالبین ورزشی هیات ورزش‌های همگانی استان فارس به سرپرستی محمد نظری با اجرای برنامه‌های ورزشی و فرهنگی جهت هم‌افزایی خانواده‌ها و ورزش همگانی برنامه‌هایی به‌صورت پیوسته و ماهانه برگزار می‌کند. وی تاکید کرد: تمریناتی برای کودکان اوتیسم انتخاب شده است که می‌توان به کمک آن‌ها فعالیت بدنی، آمادگی جسمانی‌شان را افزایش داد، مهارت، موفقیت، اعتماد به نفس و روابط اجتماعی آن‌ها را نیز بالا برد و به طور کلی، ضعف‌های آنان را برطرف کرد.جعفری ادامه داد: جشنواره آب‌بازی، ورزش و کاردستی به همت کمیته دوطالبین ورزشی استان فارس و موسسه خیریه حامیان اوتیسم شیراز برای افرادی با بیماری‌های اوتیسم، سندروم داون و کم‌توانی ذهنی با اهداف اجتماعی و فرهنگی بسیار مهمی در نظر گرفته شده است.وی ترویج فرهنگ تعامل اجتماعی را نیز از دیگر دستاوردهای این برنامه‌ها عنوان کرد و گفت: با شرکت در جشنواره، افراد با اختلالات توانایی اجتماعی به‌تامل با دیگران عادت می‌کنند و مهارت‌های ارتباطی خود را بهبود می‌بخشند. همچنین برگزاری جشنواره برای جامعه، افکار عمومی را نسبت به نیازها و توانایی‌های این بیماران آگاه کرده و به تعمیق درک این افراد کمک می‌کند.

دفاع پروپا قرص نماینده فیروز آباد و لارستان در

مجلس از وزیر پیشنهادی ورزش و جوانان



نماینده فیروزآباد در مجلس شورای اسلامی با دفاع از وزیر پیشنهادی ورزش و جوانان گفت: از آن جایی که قوانینی دست و پا شکسته در حوزه ورزش نوشته می‌شود و حتی، همان قوانین هم به درستی و با برنامه‌ریزی دقیق اجرا نمی‌شوند، رشته ورزش در وضعیت ناسامانی به سر می‌برد.به گزارش خبرنگار جماران محمد مهدی فروردین گفت: حال ورزش خوب نیست و به دلیل بی‌تدبیری ورزش امروز پاشنه آشیل کشور ما شده است.وی به همچنان ادامه داد: در چنین موقعیتی باید تمام توان خود را به کار گیریم و در فصل بودجه به این رشته توجه ویژه کنیم. در غیر این صورت عواقب جبران ناپذیری را خواهیم دید.نماینده مجلس گفت: مجلس در حال تدوین برنامه هفتم است و اگر بتوانیم در این حین قوانین مطلوب و شایسته‌ای را برای حمایت از جامعه ورزشی انجام دهیم، دین خود را ادا کرده ایم.نماینده مقام مسئول در پایان سخنان خود تاکید کرد: به این دلیل که وزیر پیشنهادی با کدکست و صادق است، بنده معتقد هستم که این مشکل هرچه زودتر مورد پیگیری قرار خواهد گرفت. نماینده لارستان در مجلس شورای اسلامی نیز با اشاره به معرفی کیومرث هاشمی به عنوان وزیر پیشنهادی ورزش، اظهار کرد: انتخاب آقای هاشمی توسط رئیس جمهور انتخابی درست و بجای بود؛ زیرا، این فرد ورزش و جامعه ورزشی را به طور کامل می‌شناسد.حسین‌زاده در گفت و گو با خبرنگار پارلمانی ایرنا، گفت: شخص آقای هاشمی یک مدیر خوب و با انضباط می‌باشد که در دوره‌های مختلف مدیریتی ورزش مسوولیت داشته است. از این رو انتظار داریم که در دوره تصدی خود در وزارت ورزش از مدیران کاربلد و متخصص استفاده کند.نماینده لارستان در مجلس شورای اسلامی با تاکید بر این که باید هاشمی نگاه ویژه‌ای به استان‌ها داشته باشد، گفت: گزینه پیشنهادی وزارت ورزش باید در انتصاب مدیران شایسته سالی‌را سر لوجه اقدامات خود قرار دهد.

پشت‌پرده VAR جنجالی در لارستان

که کار دارد از خیرین بزرگوار شهر خور و ششورای شهر و شوری ورزشی این شهر ششکر و قدردانی نامییم. او خاطرنشان کرد: ما در لیگ شهرستان به خاطر هزینه نتوانستیم در تمامی مسابقات این موضوع را اجرایی کنیم، اما در شهر خور که شوری ورزشی این شهر جام تلاش را برگزار می‌کنند برای برگزاری یک تورنمنت این سیستم را تهیه کردند.از آن جا که در شهرستان تاکنون تمامی مسابقات فوتبالی بدون وار برگزار شده، استفاده از کمک داور ویدیویی در فوتسال و فوتبال لارستان برای نخستین بار در کشور، جنجال بسیاری به پا کرده و جامعه ورزشی را به شوک فرو برده است.

مسابقات شهر خور لارستان بسیار مورد استقبال باشگاه‌های شرکت کننده قرار گرفته و تا به این جا توانسته است کمک زیادی به اتخاذ تصمیم عادلانه تر توسط داوران و جلب توجه تیم‌ها و هواداران کند.طراحی زاده این موضوع را یک ابتکار دانست و عنوان کرد: در این سیستم تعداد دوربین را زیاد کردمان تا زوایای مختلف زمین را نشان دهد و با یک ابتکار ساده و در حد فوتبال و فوتسال شهرستان این موضوع به نقطه رضایت‌مندی رسیده است.

رئیس هیئت فوتبال لارستان با اشاره به مشارکت خیرین در تأمین هزینه‌ها و گفته: برای این سیستم و فیلم برداری هزینه‌های بالغ بر ۲۰۰ میلیون تومان صرف شده است

رئیس هیئت فوتبال فارس در گفت و گویی از وجود وار در مسابقات شهر خور لار اظهار بی‌اطلاعی کرد و گفت: این مسابقات رسمی نیست، بلکه مسابقات محلی بوده و از وجود سیستم کمک داور ویدیویی در بی اطلاع هستم، همچنین، واری که در این مسابقات استفاده شده آن وار معروف و مرسوم نیست.حسین طلمی زاده بیان کرد: با ابتکار شرکی متشکل از جوانان شهرستان سیستم وار اولین بار در مسابقات فوتسال جام اتحاد خور که در مجتمع بزرگ فرهنگی ورزشی منبری شهر لار برگزار شد مورد استفاده قرار گرفت. در آن رویداد بازیکنان مطرح فوتسال کشور و تیم ملی حضور داشتند.وی افزود: استفاده از ۱۲ دوربین در



ورزش‌هایی ساده اما موثر در کاهش کلسترول خون



افزایش وزن موجب تمایل بدن به افزایش کلسترول بد خون می‌شود که این نوع کلسترول با بیماری‌های قلبی ارتباط مستقیم دارد و می‌تواند سلامت بدن را تا حد زیادی به خطر بیاندازد.به گزارش ایسنا، سازمان جهانی بهداشت برای عدم ابتلا به کلسترول خون حداقل ۳۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط رو به بالا را در طول روز توصیه می‌کند. بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، موثرترین فعالیت‌هایی بدنشی برای کاهش سطح کلسترول بد شامل موارد زیر است:
ورته‌برداری: تمرینات قدرتی می‌توانند قلب را از چند راه ممکن از جمله کاهش کلسترول بد، افزایش کلسترول خوب و کاهش فشار خون بهبود بخشد.
یوگا: تنفس پیوسته و منسجم می‌تواند کمک شایانی به عفع کلسترول خون کند. در این تمرین شما بر روی تنفس خود تمرکز می‌کنید که موجب افزایش خون‌رسانی و اکسیژن‌رسانی و همچنین رساندن مواد غذایی به ارگان‌های بدن خواهد شد. همین امر موجب کاهش تشکیل پلاک در شریان‌ها شده و سلامت قلبی عروقی را به دنبال خواهد داشت.
پیاده‌روی: پیاده‌روی موثرترین ورزش برای کاهش سطح کلسترول است. ورزش‌های هوازی نه تنها باعث مصرف هرچه بیشتر اکسیژن و افزایش سلامت قلب و ریه‌ها می‌شود، بلکه به دلیل صرف انرژی، منجر به کاهش کلسترول نیز خواهد شد.
دویدن: این امر با افزایش ضربان قلب منجر به کاهش سطح کلسترول می‌شود. در واقع، دویدن ۲۵ برابر راه رفتن انرژی مصرف می‌کند و از این رو، کالری بیشتری می‌سوزاند.
دوچرخه‌سواری: دوچرخه‌سواری یک ورزش هوازی بی‌خطر و موثر برای سوزاندن کالری و کاهش کلسترول بد است. بنابراین، سعی کنید حداقل ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دوچرخه سواری را برای ۵ روز در هفته در برنامه روزانه خود قرار دهید.
شنا: تنها با نیم ساعت شنا کردن می‌توانید ۲۴۰ کالری بسوزانید. این ورزش با افزایش میزان کلسترول خوب خون، خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی را تا حد زیادی کاهش می‌دهد.

خوردنی‌هایی برای رفع خستگی ورزشکاران

م‌ی‌شود. مصرف آهن، به خصوص در ورزش‌های هوازی منجر به افزایش اکسیژن و نهایتاً انرژی بیشتری خواهد شد.
وتامین B۶: این ویتامین برای تبدیل کربوهیدرات به انرژی و متابولیسم اسیدهای آمینه موجود در پروتئین‌ها در بدن بسیار ضروری است. به همین دلیل ورزشکاران با مصرف منابع غذایی ویتامین B۶ می‌توانند کربوهیدرات‌هایی که مصرف می‌کنند را به انرژی تبدیل کنند.دروی: دریافت روی برای نتیجه مصرف انقباض و انبساط عضلانی

بازرزه با خستگی مفید است؛ چرا که، قدرت عضلات را افزایش داده و در نتیجه احساس کوفتگی در بدن ورزشکاران را کاهش می‌دهد.
منیزیم- منیزیم برای تولید ATP گلوکز در بدن بسیار ضروری است. ATP در واقع یک نوع منبع ذخیره انرژی در بدن محسوب می‌شود.کلسیم: کلسیم نه تنها استخوان‌ها را تقویت می‌کند بلکه در تقویت ریاضاتها و زردی‌های بدن نیز موثر است و در نتیجه مصرف انقباض و انبساط عضلانی

م‌ی‌شود. مصرف آهن، به خصوص در ورزش‌های هوازی منجر به افزایش اکسیژن و نهایتاً انرژی بیشتری خواهد شد.
وتامین B۶: این ویتامین برای تبدیل کربوهیدرات به انرژی و متابولیسم اسیدهای آمینه موجود در پروتئین‌ها در بدن بسیار ضروری است. به همین دلیل ورزشکاران با مصرف منابع غذایی ویتامین B۶ می‌توانند کربوهیدرات‌هایی که مصرف می‌کنند را به انرژی تبدیل کنند.دروی: دریافت روی برای نتیجه مصرف انقباض و انبساط عضلانی

