

فراخوان شرکت در «جایزه ملی جوان سال» منتشر شد

به منظور شناسایی فرهیختگان جوان، معرفی الگوهای مشارکت و تجلیل از جوانان برتر ۱۸ تا ۳۵ سال، در هفته جوان ثبت نام برای شرکت در جایزه ملی جوان سال آغاز شد. به گزارش روابط عمومی و پایگاه خبری اداره کل ورزش و جوانان استان فارس، ثبت نام برای شرکت در جایزه ملی جوان سال آغاز شد. این رویداد با هدف شناسایی و تجلیل از جوانان برتر کشور در حوزه‌های فرهنگی، علمی، اجتماعی و اقتصادی برگزار می‌شود. این جشنواره با تمرکز بر شناسایی جوانان ۱۸ تا ۳۵ سال که در حوزه‌های مختلف نوآوری، خلاقیت و فعالیت‌های ارزش آفرین نقش آفرینی کرده‌اند به همت معاونت امور جوانان طراحی شده است. معرفی الگوهای موفق تقویت

بازدید مدیر کل ورزش و جوانان فارس از تمرینات تیم ملی هندبال نوجوانان دختر



عبدالرحیم خداجو با سفر به لارستان به همراه فرماندار این شهرستان، معاون توسعه ورزش، رئیس حراست، رئیس گروه ورزش بانوان، رئیس هیات هندبال استان فارس و رئیس اداره ورزش و جوانان شهرستان لارستان از تمرینات دختران ملی پوش هندبال در شهر خور بازدید کردند. به گزارش روابط عمومی و پایگاه خبری اداره کل ورزش و جوانان استان فارس، ششمین مرحله اردوی تیم ملی هندبال نوجوانان دختر به میزبانی شهر خور لارستان در حال برگزاری است.

این اردو از ۲۵ دی‌ماه شروع شده و تا اول بهمن سال جاری با حضور ۲۹ بازیکن برگزار می‌شود. روحان حسینی، ثنا فتوحی، سارینا رازقی، غزاله مهری، هستی آریان‌فر، زهرا جبرائیلی، ستاره فضلی، دینا رضایی، رقیه فطانت، آرزو طالی، ملیکا صفی‌خانی، طناز احمدزاده، سنا باقری، فاطمه شاهین، طنازین زهرا مهبازلو، فاطمه حسینی، تمنا آرام، سارینا رستمی، سارا غدیریان، پریسان احمدخسروی، فاطمه الفت نیا، مانده شیخی، عسل قمی، راحیل ولی‌زاده، ایستام شجاعی، هستی شیخ‌علی‌زاده، هستی مختاری، فاطمه بهزادی‌مقدم و سارا فتوحی ۲۹ بازیکنی هستند که از سوی خدیجه قانع سمری شیرازی تیم ملی به این اردو دعوت شدند. فارس با هشت بازیکن بیشترین سهمیه

در اردوی تیم ملی دارد که به می‌توان به شادمان رییس حراست، رضا غلامشاهی صفی‌خانی، طناز احمدزاده، فاطمه حسینی، اسرا داوودی، سارینا رستمی و مهسا نظری اشاره کرد. تیم ملی هندبال نوجوانان دختر خود را برای مسابقات آسیایی پیش رو آماده می‌کند. افتتاح زمین چمن روستای رحمت آباد شهرستان ارسنجان عبدالرحیم خداجو مدیر کل ورزش و جوانان استان فارس به همراه داریوش دهقان فرماندار لارستان، محمد حسن طیبی معاون توسعه ورزش، حمید رضا شادمان رییس حراست، رضا غلامشاهی رییس هیات هندبال استان فارس، صدیقه خواست خدایی رییس گروه ورزش بانوان و علی آقازاده رییس اداره ورزش و جوانان شهرستان لارستان در محل تمرینات تیم هندبال نوجوانان دختر که در شهر خور لارستان اردو زده‌اند، حضور یافتند و به آنها خسته نباشید و خدا قوت گفتند. در این آیین همچنین از مدیر عامل ۳۳ باشگاه شهید جمران لارستان، شهرزاد و ستارگان خور تجلیل شد.

تمرین و تغذیه ویژه برای هوای سرد و آلوده

قرار گرفتن در معرض هوای سرد و آلودگی هوا شرایط ویژه‌ای را برای ورزشکاران و افرادی که فعالیت بدنی انجام می‌دهند ایجاد می‌کند که باید به آن توجه ویژه کرد. به گزارش ایستاد، قرار گرفتن در معرض هوای سرد و آلودگی هوا چالش‌های منحصر به فردی برای افرادی که فعالیت‌های بدنی انجام می‌دهند ایجاد می‌کند. این شرایط بر پاسخ‌های فیزیولوژیکی، نیازهای انرژی و عملکرد تأثیر می‌گذارد و باید به استراتژی‌های خاص تمرینی و تغذیه‌ای، توجه داشت. بررسی تعامل بین هوای سرد، آلودگی هوا و فعالیت بدنی از مسائل مهمی است که باید به آن توجه داشت و ویژگی‌های تمرین و ملاحظات تغذیه‌ای در این شرایط محیطی را مدنظر قرار داد. بر اساس این مطلب که از سوی محمد مهرتاش، کارشناس تغذیه ورزشی در پاسخ به سوال ایستاد تهیه شده و توسط فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایستاد قرار گرفته، ملاحظات تمرینی و تغذیه‌ای در هوای سرد و آلوده مدنظر قرار گرفته است.

ویژگی‌های تمرین در هوای سرد

تمرین در هوای سرد باعث تغییرات فیزیولوژیکی متعددی می‌شود. هنگامی که در معرض سرما قرار می‌گیرید بدن برای حفظ دمای مرکزی خود جریان خون را از اندام‌ها به اندام‌های حیاتی هدایت می‌کند که می‌تواند منجر به انقباض عروق ناشی از سرما شود. این توزیع مجدد بر عملکرد عضلانی و ظرفیت استقامت تأثیر می‌گذارد زیرا اکسیژن رسانایی کاهش یافته و واکنش‌های متابولیکی کندتر می‌شود. سفتی عضلات و تحرک مفاصل در ده‌های پایین کاهش می‌یابد و خطر آسیب را افزایش می‌دهد. علاوه بر این، تنفس هوای سرد می‌تواند دستگاه تنفسی را تحریک کند و ویژه در تمرینات با شدت بالا اینگونه است. برای ورزشکاران، حفظ یک برنامه گرم کردن ضروری است تا جریان خون افزایش یابد و عضلات برای فعالیت آماده شوند. همچنین ضروری است از لباس‌های چندلایه استفاده شود تا دمای بدن تنظیم شده و از اتلاف حرارت جلوگیری شود. هوای سرد می‌تواند میزان متابولیک پایه (BMR) را برای تولید گرما افزایش دهد و منجر به نیاز بیشتر به کالری شود. استفاده از گلیکوزن در شرایط سرد سریع‌تر می‌شود و بر اهمیت مصرف کافی کربوهیدرات برای حفظ سطح انرژی در جلسات تمرینی طولانی تأکید می‌کند.



ویژگی‌های تمرین در هوای آلوده

آلودگی هوا مواد مضر مانند ذرات معلق (PM)، اوزون (O3)، دی‌اکسید نیتروژن (NO2) و مونوکسید کربن (CO) را وارد دستگاه تنفسی می‌کند. این آلاینده‌ها عملکرد ریوی را مختل کرده، جذب اکسیژن را کاهش داده و استرس اکسیداتیو را تشدید می‌کنند. افرادی که در محیط‌های آلوده ورزش می‌کنند با خطرات بیشتری از جمله التهاب، انقباض برنشه‌ها و کاهش تحمل ورزش مواجه هستند. شدت و مدت زمان تمرین بر میزان قرار گرفتن در معرض آلاینده‌ها تأثیر می‌گذارد. فعالیت‌های با شدت بالا میزان تهویه را افزایش داده و باعث نفوذ بیشتر آلاینده‌ها به عمق ریه‌ها می‌شود. برای کاهش مواجهه، ورزشکاران باید به تمرین در محیط‌های داخلی یا در زمان‌هایی که سطح آلودگی پایین‌تر است توجه کرد.

رایحه بدن و هوای آلوده

هوای سرد و آلودگی هوا اغلب هم‌زمان رخ می‌دهند و فشار فیزیولوژیکی بر بدن را تشدید می‌کنند. هوای سرد واکنش‌پذیری ریه‌ها را افزایش داده و دستگاه تنفسی را در برابر تحریک ناشی از آلاینده‌ها حساس‌تر می‌کند. از سوی دیگر، هوای آلوده می‌تواند تنظیم حرارتی را با تأثیر بر انتقال اکسیژن و کارایی متابولیکی مختل کند. تنفس هوای سرد و آلوده استرس اکسیداتیو و التهاب را افزایش داده و خطر بالاتری برای افرادی که دارای شرایط تنفسی یا قلبی-عروقی می‌باشند، پیش‌موجود هستند ایجاد می‌کند. این فشارهای ترکیبی نیازمند یک رویکرد جامع برای به حداقل رساندن اثرات منفی بر سلامتی در هنگام فعالیت بدنی است.

ملاحظات تغذیه‌ای در هوای سرد

مصرف کالری: هوای سرد مصرف انرژی را برای حفظ گرما افزایش می‌دهد. ورزشکاران باید مصرف کالری کافی به ویژه از کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها را برای تأمین نیازهای انرژی افزایش دهند.

درست‌تغذیه‌ای: کربوهیدرات‌ها برای تجدید گلیکوزن ضروری هستند. در حالی که چربی‌ها انرژی پایداری برای فعالیت‌های طولانی فراهم می‌کنند. پروتئین از ترمیم و بازسازی عضلات حمایت می‌کند که برای پیشگیری از آسیب‌های ناشی از سرما حیاتی است.

ریزغذایی‌ها: ویتامین C و روی، عملکرد ایمنی را افزایش داده و خطر بیماری‌های مرتبط با سرما را کاهش می‌دهند و آهن انتقال اکسیژن را که ممکن است در شرایط سرد مختل شود، حمایت می‌کند.

آبرسانی: علیرغم کاهش میزان تعریق، خطر کم‌آبی به دلیل از دست دادن آب از طریق تنفس در هوای سرد باقی می‌ماند. ورزشکاران باید مصرف مایعات را برای حفظ هیدراتاسیون در اولویت قرار دهند.

ملاحظات تمرینی در هوای سرد

گرم کردن و سرد کردن: گرم کردن طولانی‌تر برای آماده کردن عضلات و مفاصل برای فعالیت ضروری است در حالی که برنامه‌های سرد کردن به جلوگیری از تغییرات ناگهانی دما کمک می‌کنند.

لباس: لباس‌های چندلایه چندین لایه حرارت را به دام می‌انداختند و در عین حال تعادل‌پذیری برای حرکت را فراهم می‌کنند. مواد ضدتعریق از تعریق بیش از حد و خنک شدن بدی جلوگیری می‌کنند.

تنظیم شدت: افزایش تدریجی شدت از خستگی جلوگیری کرده و به بدن اجازه می‌دهد به محیط سرد عادت کند.

اقدامات ایمنی: نظارت بر علائم هیپوترمی یا یخ‌زدگی در جلسات طولانی در فضای باز ضروری است.

ملاحظات تغذیه‌ای در هوای آلوده

آنتی‌اکسیدان‌ها: غذاهای غنی از آنتی‌اکسیدان مانند ویتامین‌های C و E، سلنیوم و پلی‌فنول‌ها استرس اکسیداتیو ناشی از آلاینده‌ها را کاهش می‌دهند.

اسیدها: چرب امگا-۳: این مواد التهاب را کاهش داده و از سلامت دستگاه تنفسی حمایت می‌کنند و اثرات منفی آلودگی هوا را کاهش می‌دهند.

آبرسانی: حفظ هیدراتاسیون به مرطوب نگه داشتن پوشش‌های مخاطی که به عنوان یک مانع در برابر نفوذ آلاینده‌ها عمل می‌کند، کمک می‌کند.

کاهش مصرف غذاهای اکسیدان: کاهش غذاهای فرآوری‌شده و پرچرب بار اکسیداتیو بدن را کاهش می‌دهد.

ملاحظات تمرینی در هوای آلوده

زمان‌بندی: ورزش در زمان‌هایی که سطح آلودگی کمتر است، مانند صبح زود یا پس از بارندگی که ذرات معلق در هوا کاهش می‌یابد، توصیه می‌شود.

محل تمرین: انتخاب فضاهای تعریقی داخلی با سیستم‌های تصفیه هوا برای کاهش مواجهه با آلاینده‌ها مناسب است.

شدت: تمرینات با شدت کمتر میزان تهویه را کاهش داده و میزان استنشاق آلاینده‌ها را محدود می‌کند.

مهاجم فصل گذشته تیم سایپا تهران به فجر سپاسی شیراز پیوست

تیم فجر شهید سپاسی شیراز برای تقویت خط حمله خود در نیم فصل دوم لیگ دسته یک فوتبال کشور با سعید کریمی مهاجم فصل گذشته تیم سایپا تهران قرارداد بست. مسئول رسانه باشگاه فجر شهید سپاسی شیراز چهارشنبه در مصاحبه با خبرنگار ایرنا بیان کرد: کریمی که ۲۵ سال سن دارد، سابقه بازی در تیم‌های سایپا تهران، نفت و گاز کچساران، پرسپولیس تهران، تیم ملی نوجوانان و جوانان و چند تیم دیگر را در کارنامه دارد با قراردادی ۲ ساله پیراهن تیم فجر را پوشید.

رضا خادم اضافه کرد: تمرینات فجر شهید سپاسی پس از استراحت چند روزه برای نیم فصل دوم لیگ دسته یک از ۲۳ دی‌ماه آغاز شده است.

بر اساس این گزارش پیشتر حسن کریمی مدیرعامل این باشگاه در مصاحبه با خبرنگار ایرنا گفته بود برای تقویت تیم در دو پست با ۶ بازیکن در حال مذاکره هستیم و می‌توانیم حداقل با دو بازیکن به توافق برسیم. فجرها در دور رفت نیم فصل لیگ دسته یک با وجود ایجاد موقعیت‌های گلزنی زیاد اما در خط حمله با کمبود یک مهاجم گلزن مواجه بودند چرا که سجاد جعفری مهاجم گلزن این تیم دچار مصدومیت شد برای همین هم پیروز قربانی تصمیم گرفت که مهاجم به تیمش اضافه کند. در پایان نیم فصل تیم فجر شهید سپاسی شیراز با ۱۲ امتیاز صدر جدول را حفظ

تیم فجر شهید سپاسی شیراز برای تقویت خط حمله خود در نیم فصل دوم لیگ دسته یک فوتبال کشور با سعید کریمی مهاجم فصل گذشته تیم سایپا تهران قرارداد بست. مسئول رسانه باشگاه فجر شهید سپاسی شیراز چهارشنبه در مصاحبه با خبرنگار ایرنا بیان کرد: کریمی که ۲۵ سال سن دارد، سابقه بازی در تیم‌های سایپا تهران، نفت و گاز کچساران، پرسپولیس تهران، تیم ملی نوجوانان و جوانان و چند تیم دیگر را در کارنامه دارد با قراردادی ۲ ساله پیراهن تیم فجر را پوشید. رضا خادم اضافه کرد: تمرینات فجر شهید سپاسی پس از استراحت چند روزه برای نیم فصل دوم لیگ دسته یک از ۲۳ دی‌ماه آغاز شده است. بر اساس این گزارش پیشتر حسن کریمی مدیرعامل این باشگاه در مصاحبه با خبرنگار ایرنا گفته بود برای تقویت تیم در دو پست با ۶ بازیکن در حال مذاکره هستیم و می‌توانیم حداقل با دو بازیکن به توافق برسیم. فجرها در دور رفت نیم فصل لیگ دسته یک با وجود ایجاد موقعیت‌های گلزنی زیاد اما در خط حمله با کمبود یک مهاجم گلزن مواجه بودند چرا که سجاد جعفری مهاجم گلزن این تیم دچار مصدومیت شد برای همین هم پیروز قربانی تصمیم گرفت که مهاجم به تیمش اضافه کند. در پایان نیم فصل تیم فجر شهید سپاسی شیراز با ۱۲ امتیاز صدر جدول را حفظ



زاگرس جنوبی فارس، نیم فصل دوم لیگ برتر هندبال بانوان را با پیروزی آغاز کرد

هندبالیست‌های بانوی نفت و گاز زاگرس جنوبی، نیم فصل دوم رقابت‌های لیگ برتر باشگاه‌های کشور را با یک پیروزی نزدیک آغاز کردند.

در هشتمین هفته مسابقات لیگ برتر هندبال بانوان باشگاه‌های ایران، تیم نفت و گاز زاگرس جنوبی فارس در زمین خود در جلال با نامی نو اصفهان به برتری ۲۴ بر ۲۲ رسید.

شاگردان ناهید غارسی روز جمعه در کارون، تیم نامی نو اصفهان یکی از تیم‌های متمول لیگ برتر را پیش رو داشتند و موفق به پیروزی با ارزشی شدند. پیروزی که نوید موفقیت در دیدارهای آتی این تیم را می‌دهد.

دیدار نفت و گاز زاگرس جنوبی و نامی نو به دلیل اینکه تیم‌های پایین جدول بودند، بسیار با حساسیت دنبال شد و ناهید غارسی با شناخت کامل از تیم حریف، ترکیب منسجمی را با حضور فاطمه عامری، مریم محمدیان، توران سلمان‌پور، فاطمه روزه، مریم نجفی، بیتا منصوری، فاطمه غضنفری، فاطمه روح‌اللهی، بهاره پارسایی، غزل دری، عسل درالینا رضایی، زینب امیدزاده، زهرا بابا و پریسا عنبرستانی به میدان فرستاد و موفق شد میهمان خود را زمین گیر کند. نکته قابل توجه در خصوص این بازی عدم حضور حتی یک تماشاگر کاررونی در سالن مسابقه بود که با توجه به وجود علاقه‌مندان بسیار پرشور رشته هندبال در این شهر جای تأمل دارد.

برترین‌های مسابقات جودو دانش آموزان استان فارس معرفی شدند

مسابقات جودو نوجوانان دانش‌آموز دختر استان فارس یادواره شهدای دانش‌آموز با حضور ۵۴ ورزشکار به میزبانی شهر شیراز برگزار و نفرات برتر معرفی شدند. این رقابت‌ها به میزبانی شهرستان شیراز در مجموعه ورزشی تختی (خانه جودو) با حضور ۵۴ ورزشکار از شهرستان‌های نیریز، مرودشت، استهبان، فسا، آباده، لامرد، زرقان، ششده قره بلاغ و نواحی یک، دو و سه شیراز در رده سنی متولدین ۱۱ دی ۱۳۸۸ تا ۱۰ دی ۱۳۹۱ برگزار شد.



در پایان مسابقات تیم نیریز با کسب ۲ مدال طلا و ۲ نقره و ۱ برنز قهرمان این دوره از مسابقات شد. تیم ناحیه یک شیراز با ۲ مدال طلا و ششده قرم‌بلاغ با یک مدال طلا، یک مدال نقره، یک مدال برنز به ترتیب در جایگاه دوم و سوم قرار گرفتند. شهرستان‌های نیریز، مرودشت، استهبان، فسا، آباده، لامرد، زرقان، ششده قره بلاغ و نواحی یک، دو و سه شیراز در رده سنی متولدین ۱۱ دی ۱۳۸۸ تا ۱۰ دی ۱۳۹۱ برگزار شد. در پایان مسابقات تیم نیریز با کسب ۲ مدال طلا و ۲ نقره و ۱ برنز قهرمان این دوره از مسابقات شد. تیم ناحیه یک شیراز با ۲ مدال طلا و ششده قرم‌بلاغ با یک مدال طلا، یک مدال نقره، یک مدال برنز به ترتیب در جایگاه دوم و سوم قرار گرفتند.

ورزشکار قیر و کارزینی قهرمان رویداد تیراندازی به اهداف پروازی فارس شد

رویداد تیراندازی به اهداف پروازی در طبیعت کوهره سرخی فارس برگزار شد و ورزشکارانی از قیر و کارزینی، مرودشت و شیراز حائز مقام‌های اول تا سوم این رقابت‌ها شدند. گزارش روابط عمومی و پایگاه خبری اداره کل ورزش و جوانان استان فارس، اولین رویداد تیراندازی به اهداف پروازی در دل طبیعت کوهره سرخی فارس در با همکاری هیات تیراندازی استان، کانون شکار تیراندازی و دوستانار طبیعت فارس، شرکت گردشگری توسعه گشت کاسپین و اقامتگاه بوم گردی ریچی در روستای بندویه برگزار شد. این رویداد با حضور مقامات استانی و محلی برگزار و پس از برگزاری دور مقدماتی پرام رضایی، جعفر روزگار، علی بارگاهی، محسن محیط، فرهاد شکوهی و محمد کریمی جهت حضور در یک رقابت وارد دور نهایی شدند. دیدار پایانی طبق وزن منفی ۵۳: مقام اول، السانا برومندی از زرقان مقام دوم، ثمین نعمت الهی از آباده مقام سوم، ستایش محمد رضایی از نیریز مقام سوم مشترک، بلدا کریمی از آباده وزن منفی ۷۰: مقام اول، آرمنیا دهقان از ناحیه یک شیراز مقام دوم، رومینا سیداد از ناحیه ۳ شیراز مقام سوم، فرتون فتح‌زاده از ناحیه ۳ شیراز وزن مثبت ۷۰: مقام اول، زهرا احشامی از ششده قرم‌بلاغ مقام دوم، فاطمه رحیمی از ناحیه ۲ شیراز مقام سوم، هلن یعقوبی از آباده

این مسابقات با نظارت زهرا ابطحی نایب رئیس جودو استان فارس برگزار شد. در حاشیه این رقابت‌ها از مریمان و داوان فرهنگی آموزش و پرورش سارا اردیبهشتی، زهرا بلوی و فاطمه پرنردک تقدیر به عمل آمد. به گزارش ایستا و به نقل از روابط عمومی ورزش و جوانان فارس، سلیمه صنعتی مسئول کمیته داوان استان، زهرا حسینی، نگین نعمت الهی، سارا اردیبهشتی، زهرا بلوی، فاطمه مزبجانی، لاله سلیمانی، زهرا طهماسبی و حدیث عبودی به قضاوت در این رقابت‌ها پرداختند.

رویداد تیراندازی به اهداف پروازی در طبیعت کوهره سرخی فارس برگزار شد و ورزشکارانی از قیر و کارزینی، مرودشت و شیراز حائز مقام‌های اول تا سوم این رقابت‌ها شدند. گزارش روابط عمومی و پایگاه خبری اداره کل ورزش و جوانان استان فارس، اولین رویداد تیراندازی به اهداف پروازی در دل طبیعت کوهره سرخی فارس در با همکاری هیات تیراندازی استان، کانون شکار تیراندازی و دوستانار طبیعت فارس، شرکت گردشگری توسعه گشت کاسپین و اقامتگاه بوم گردی ریچی در روستای بندویه برگزار شد. این رویداد با حضور مقامات استانی و محلی برگزار و پس از برگزاری دور مقدماتی پرام رضایی، جعفر روزگار، علی بارگاهی، محسن محیط، فرهاد شکوهی و محمد کریمی جهت حضور در یک رقابت وارد دور نهایی شدند. دیدار پایانی طبق وزن منفی ۵۳: مقام اول، السانا برومندی از زرقان مقام دوم، ثمین نعمت الهی از آباده مقام سوم، ستایش محمد رضایی از نیریز مقام سوم مشترک، بلدا کریمی از آباده وزن منفی ۷۰: مقام اول، آرمنیا دهقان از ناحیه یک شیراز مقام دوم، رومینا سیداد از ناحیه ۳ شیراز مقام سوم، فرتون فتح‌زاده از ناحیه ۳ شیراز وزن مثبت ۷۰: مقام اول، زهرا احشامی از ششده قرم‌بلاغ مقام دوم، فاطمه رحیمی از ناحیه ۲ شیراز مقام سوم، هلن یعقوبی از آباده



این مسابقات با نظارت زهرا ابطحی نایب رئیس جودو استان فارس برگزار شد. در حاشیه این رقابت‌ها از مریمان و داوان فرهنگی آموزش و پرورش سارا اردیبهشتی، زهرا بلوی و فاطمه پرنردک تقدیر به عمل آمد. به گزارش ایستا و به نقل از روابط عمومی ورزش و جوانان فارس، سلیمه صنعتی مسئول کمیته داوان استان، زهرا حسینی، نگین نعمت الهی، سارا اردیبهشتی، زهرا بلوی، فاطمه مزبجانی، لاله سلیمانی، زهرا طهماسبی و حدیث عبودی به قضاوت در این رقابت‌ها پرداختند.