

بازی دو تیم شیرازی در لیگ دسته یک حاشیه ساز شد



تیم شهر راز و تیم فجر سپاسی در هفته سی ام لیگ دسته اول باشگاه‌های ایران، بالاترین سطح مسابقات فوتبال حرفه‌ای کشور، در ورزشگاه حافظیه شیراز به مصاف هم رفتند و این دیدار با نتیجه یک بر صفر به سود فجر به پایان رسید تا این تیم همچنان در بالای جدول در جمع مدعیان باقی بماند. اما، در طی این بازی حساس، بحث و گلايه‌هایی پیش آمد که خبرساز شد.

گل فجر با دخالت مدافع شهر راز

حساسیت دربی شیراز برای هر دو تیم که به امید نجاتن به میدان آمده بودند موجب شد که در دقیق ابتدایی بازیکنان هر دو تیم کنترل بازی را از دست داده و پاس‌های اشتباهی بدهند. دامه نیمه نخست شاگردان ستار زارع سرمربی تیم شهر راز بازی بهتری را نسبت به تیم فجر به نمایش گذاشتند، اما پس از گذشت مدت زمانی کوتاه بازیکنان تیم فجر توانستند به گل برسند. حالی که شهرزادی‌ها بسیار حرفه‌ای بازی می‌کردند بازیکنان تیم فجر از سمت چپ زمین شهر راز که در دستور حمله داشتند به گل رسیدند، این اتفاق در دقیقه ۱۷ رخ داد و توپ با ضربه ابوالفضل بایایی تبدیل به گل شد. بازیکنان شهر راز در نیمه دوم برای جبران گل خورده بازی را بهتر آغاز کردند و در آن سوی میدان هم فحری‌ها با دو تویض ضمن حفظ نتیجه چشم به ضد حمله داشتند.

صعود فجر به صدر جدول

در حالی که لحظاتی از پنج دقیقه وقت تلف شده بازی می‌گذشت یک فرصت تک به تک نصیب بازیکن تیم شهر راز شد که با خروج به موقع علی غلامزاده دروازه بان فجر این فرصت طلایی از دست رفت. در همین لحظات هم فحری‌ها بر روی ضد حمله توسط علی نجفی می‌توانستند

پس از شکست تیم شهر راز در مقابل فجر سپاسی در لیگ دسته اول ستار زارع سرمربی این تیم از تبعیض میان دو تیم همبازی، کمک ۸ میلیاردی به تیم حریف و عدم داوری صحیح در حین بازی اظهار ناراحتی کرد و علل باخت تیم خود را این موارد دانست

درخواست کرد تا شهراورد در استانی غیر از فارس بر گزار شود. فارس با وساطت مدیرکل ورزش و جوانان استان از دستور خارج شده است. با این حال ستار زارع سرمربی تیم شهر راز در گفت‌وگو با ایسنا اعلام کرده بود که مساله خروج شهراورد شیراز از استان

درخواست تيمش را پيگيري نشدن اين خواسته توسط هيئت فوتبال فارس عنوان کرد. سرپرست هيئت فوتبال استان فارس در اين ارتباط به خبرنگار ایسنا گفت: تنها زمانی سازمان لیگ با خروج یک بازی از استان موافقت می‌کند که ششورای تامین اعلام کند نمی‌تواند امنیت بازی را برقرار نماید. حسین قنبری افزود: از طرفی شورای تامین سایر استان‌ها هم باید برای برگزاری چنین دیدار حساسی اعلام آمادگی می‌کردند که این مساله هم دور از ذهن بود. وی گفت: سازمان لیگ دلایل باشگاه شهر راز را هم برای تغییر مکان بازی کافی ندانست و به این ترتیب درخواست این باشگاه از دستور کار خارج شد.

صعود تیم ستارگان خور لارستان به لیگ دسته یک هندبال بانوان

تیم زارگوس جنوبی کازرون هم در بخش بانوان در لیگ برتر شرکت دارند. همچنین تیم بانوان شهید چمران لارستان که در لیگ برتر شرکت داشت و به دسته یک صعود کرد با بازیکنی که با فدراسیون داشتیم مقرر شد سهمیه این تیم در لیگ برتر حفظ شود تا فارس برای نخستین بار در تاریخ هندبال چهار تیم در لیگ برتر داشته باشد. غلامشاهی افزود: تیم‌های شهرک برف فروشان شیراز و شهزاد لارستان در رده آقایان و تیم ستارگان خور لارستان در بخش بانوان هم سه تیم فارس در لیگ دسته یک هستند و تیم هیات هندبال فیروزآباد در رده آقایان در لیگ دسته دوم شرکت دارد. رئیس هیات هندبال فارس عنوان کرد: شهرستان‌هایی همچون کازرون، لارستان، فیروزآباد، ایلام، فسا و استهبان در این رشته سابقه دیرینه‌ای دارند که از نظر آمایش

تیم ستارگان خور لارستان فارس با قهرمانی در مسابقات لیگ دسته دوم هندبال بانوان کشور جواز صعود به لیگ دسته یک را از آن خود کرد. رئیس هیات هندبال فارس در طی مصاحبه‌ای با خبرنگار ایرنا گفت: در مرحله نهایی این مسابقات که در سالن ورزشی طوبی لارستان برگزار شد، تیم ستارگان خور از سد تیم نهال خراسان جنوبی گذشت و علاوه بر مقام قهرمانی به لیگ دسته یک کشور نیز صعود کرد. رضا غلامشاهی ادامه داد: هم‌اکنون از استان فارس که قله هندبال کشور محسوب می‌شود، هشت تیم در لیگ‌های مختلف کشور حضور دارند که از این لحاظ فارس در کشور سرآمد هندبال هم در بخش آقایان و هم در بخش بانوان است. وی بیان کرد: تیم شهید شاملی کازرون و چمران لارستان در لیگ برتر آقایان و



جودو کاران شیرازی؛ قهرمان مسابقات جودو جوانان فارس

پیکارهای جودو جوانان استان فارس با قهرمانی تیم شیراز و نائب قهرمانی تیم استهبان پایان یافت. رئیس هیات جودو فارس در مصاحبه با خبرنگار ایرنا گفت: در این مسابقات که در مجموعه ورزشی تختی شیراز برگزار شد، ۹۰ جودوکار از سراسر فارس شرکت داشتند و وحید زارع نژاد بیان کرد پس از این که تیم شیراز عنوان نخست را به خود اختصاص داد، تیم استهبان نایب قهرمان شد و تیم مروی هم مقام سوم را کسب کرد. وی افزود: در بخش انفرادی محمد رضا یونسسی و شایان ده خیری از مروی، حمید رضا زارع و بنیامین زارع از استهبان، ابوالفضل اکبری، رضا ده خیری، میثم دهقانی و علی نوروزی از شیراز، زارعت نخست وزن‌های مختلف را از آن خود کردند. محمد محسن توانگر، غلام عباس کاشف، مهدی جعفری، حمید سیارپور، محمد صادقی، مهدی نادریشبه، غلامرضا حابلی و محسن رحیمی قضاوت این مسابقات را برعهده داشتند. نفرات برتر این مسابقات به اردوی آماده سازی برای حضور در مسابقات قهرمانی منطقه چهار کشور دعوت شدند.

دختران شیرازی؛ برگزیده مسابقات شنا دانش آموزان فارس

در مسابقات شنای دختران دانش آموز استان فارس، آموزش و پرورش ناحیه یک شیراز حائز رتبه برتر شد. مراسم اختتامیه رقابت‌های شنای دانش آموزان دختر استان فارس در شیراز برگزار شد که در این مسابقات تیم‌های ناحیه یک شیراز، ناحیه ۲ شیراز و جهرم به ترتیب مقام‌های اول تا سوم را کسب کردند و تیم ناحیه ۳ نیز به مقام اخلاقی دست یافت. رئیس هیئت ورزش دانش آموزی فارس در حاشیه این مراسم گفت: در این



دوره از مسابقات ۶۵ دانش آموز دختر متوسطه اول از سراسر استان فارس به رقابت پرداختند. لویدر زیدابادی با بیان این که در بستر این گونه رقابت‌ها استعدادها و ورزشی نمایان می‌شوند، افزود: شنا ورزشی است که تمام نقاط دنیا به آن توجه دارند و در کشور ما با وجود چابده‌های آبی و توصیه‌های دین مبین اسلام نسبت به یادگیری این ورزش، باید بیش از پیش به این رشته توجه داشته باشیم.

برگزاری اردوی تیم ملی راگبی جوانان کشور در شیراز

سرمربی شیرازی تیم ملی راگبی جوانان عنوان کرد تا پیش از شروع مسابقات آسیایی ۶ مرحله اردوی تدارکاتی برگزار خواهد کرد و با آمادگی کامل راهی مسابقات آسیایی مالزی خواهیم شد. مدین سرکاری، در مصاحبه با خبرنگار ایرنا گفت: برنامه آماده سازی تیم ملی جوانان را به فدراسیون راگبی اعلام کردیم که در این برنامه علاوه بر انجام ۶ مرحله اردو، نیاز به چند بازی تدارکاتی با تیم‌های خارجی هم داریم. وی افزود: درخواست داده‌ایم که در مسابقات چند جانبه امرات شرکت کنیم و یا این که با تیم ملی ترکیه دیداری تدارکاتی داشته باشیم تا بتوانیم تیمی قوی به مسابقات آسیایی اعزام کنیم. سرمربی تیم ملی جوانان بیان کرد: از آن جا که شیراز امکانات خوبی برای برگزاری اردوی تدارکاتی دارد این امکان وجود دارد تا تمرینات تیم ملی را در شیراز برگزار نماییم. سرکاری ادامه داد: در مرحله نخست ۲۵ بازیکن به اردوی تیم ملی و در نهایت ۱۲ بازیکن به مسابقات آسیایی اعزام خواهند شد. او گفت: تیم ایران در دوره گذشته مسابقات آسیایی که برای نخستین بار شرکت کرده بود به مقام ششم دست یافت اما در مسابقات ۲۰۲۴ مالزی بسیار امیدوار هستیم بر روی سکوی آسیایی قرار بگیریم. سرپرست هیات راگبی فارس افزود: استان فارس یکی از قطب‌های برتر این رشته در کشور است و انتظار داریم هم از سوی فدراسیون و هم از سوی اداره کل ورزش و جوانان فارس حمایت شویم. وی در مورد مرحله نهایی مسابقات راگبی جوانان کشور که در شیراز برگزار شد اظهار کرد: بازیکنان تیم‌های شرکت کننده در مسابقات جوانان کشور از آمادگی مطلوبی برخوردار بودند. به همین دلیل این امر کار را برای انتخاب بازیکنان تیم ملی سخت خواهد کرد. سرکاری گفت: در پایان مرحله نهایی مسابقات جوانان کشور که در مجموعه ورزشی ۲۲ بهمن شیراز برگزار شد، پنج تیم شرکت داشتند و در نهایت تیم فارس برای استقباض، بزرگ تر هستند و به بدن کمک می‌کنند تا سریع حرکت کند و نیروی قابل توجهی تولید نماید. دوندگان سرعت معمولاً دارای فیبرهای عضلانی سریع‌انقباض فراوانی هستند با این حال، این نوع فیبر بیشتر در سرعت خسته می‌شود که این مدت زمان دوندگان با حداکثر سرعت را به مسافت‌های نسبتاً کوتاه محدود می‌کند. فیبرهای عضلانی کند انقباض کوچک تر هستند و کمک می‌کنند با سرعت کم تر اما با استقامت بیش تری بدوید. دوندگان مسافت طولانی و دوچرخه سواران رقابتی مقادیر زیادی از این عضلات دارند. البته توانایی بدنی تنها مربوط به ماهیچه‌ها نیست و مغز نیز نقش مهمی در این میان ایفا می‌کند. ماهیچه‌های اسکلتی توسط مغز کنترل می‌شوند. برای مثال، می‌توانید طول گام‌های تان، نحوه حرکت بازوها، برخورد پاهای تان با زمین و حتی روش‌هایی را که برای تنفس استفاده می‌کنید کنترل کنید. همچنین می‌توانید فرم دوندگان خود را از طرق مختلف بهبود بخشید. استفاده از روش‌های مناسب بدن می‌تواند کمک می‌کند نیروی بیش تری ایجاد کنند و با هم کار کنند که سبب می‌شوند سریع تر بدوید.



علل سرعت بالای دو در برخی ورزشکاران

بعضی از افراد می‌توانند بسیار سریع بدوند در حالی که برخی دیگر آهسته‌تر می‌توانند. علت چیست؟ ژنتیک و ویژگی‌هایی که از والدین به ارث می‌رسند جزء عواملی هستند که در سرعت دوندگان نقش دارند، اما در این راستا انتخاب‌ها و تجربیات فرد نیز نقش اساسی ایفا می‌کنند. یکی از عوامل اصلی که بر توانایی افراد در دوندگان سریع تأثیر می‌گذارد، ساختار بدن از جمله نحوه عملکرد عضلات است. بدن انسان بیش از ۶۰۰ ماهیچه دارد که به فرد این



امکان را می‌دهند که در جهت متفاوت با سرعت‌های مختلف حرکت کنند. این ماهیچه‌ها از نوع فیبر تند انقباض و کند انقباض تشکیل شده‌اند. ماهیچه‌ها دارای ترکیبات مختلفی از این فیبرها هستند. یکی از دو عضله‌ای که سابق را با تشکیل می‌دهند عمدتاً فیبرهای تند انقباض دارد. این عضله ماهیچه طولانی‌تر دارد که برای دوی سرعت و پریدن استفاده می‌شود. عضله دیگر دارای فیبرهای کند انقباض است که برای پیاده روی و آهسته دوندگان استفاده می‌شود. فیبرهای عضلانی سریع انقباض، بزرگ تر هستند و به بدن کمک می‌کنند تا سریع حرکت کند و نیروی قابل توجهی تولید نماید. دوندگان سرعت معمولاً دارای فیبرهای عضلانی سریع انقباض فراوانی هستند با این حال، این نوع فیبر بیشتر در سرعت خسته می‌شود که این مدت زمان دوندگان با حداکثر سرعت را به مسافت‌های نسبتاً کوتاه محدود می‌کند. فیبرهای عضلانی کند انقباض کوچک تر هستند و کمک می‌کنند با سرعت کم تر اما با استقامت بیش تری بدوید. دوندگان مسافت طولانی و دوچرخه سواران رقابتی مقادیر زیادی از این عضلات دارند. البته توانایی بدنی تنها مربوط به ماهیچه‌ها نیست و مغز نیز نقش مهمی در این میان ایفا می‌کند. ماهیچه‌های اسکلتی توسط مغز کنترل می‌شوند. برای مثال، می‌توانید طول گام‌های تان، نحوه حرکت بازوها، برخورد پاهای تان با زمین و حتی روش‌هایی را که برای تنفس استفاده می‌کنید کنترل کنید. همچنین می‌توانید فرم دوندگان خود را از طرق مختلف بهبود بخشید. استفاده از روش‌های مناسب بدن می‌تواند کمک می‌کند نیروی بیش تری ایجاد کنند و با هم کار کنند که سبب می‌شوند سریع تر بدوید.

ارتقاء زیرساخت‌های ورزشی شهر صدرا

در نشست مدیرکل ورزش و جوانان فارس با جمعی از مدیران شهری و ورزشکاران شهر صدرا، شیراز، مرادری نظیر تقویت زیرساخت‌های ورزشی این شهرک مطرح و درباره آن تصمیم‌گیری‌های لازم انجام شد.

رئیس کمیسیون عمران و سرمایه‌گذاری شورای اسلامی صدرا هم در ادامه با اشاره به ظرفیت بالای صدرا برای سرمایه‌گذاری در حوزه ورزش گفت: با روی کار آمدن شورای فعلی فقط ۲ زمین چمن مصنوعی در شهر صدرا با جمعیت بالای ۲۰۰ هزار نفر بود که طی صوبه شورا ۷ زمین چمن دیگر به بهره‌برداری رسید و اکنون شهروندان از آن استفاده می‌کنند.

مرتضی زارعی بیان کرد: متأسفانه حتی یک سالن سرپوشیده ورزشی هم برای انجام تمرینات ورزشکاران این شهرک وجود ندارد که رفع این مشکل حیاتی، همت مجموعه اداره کل ورزش را می‌طلبد تا هرچه زودتر به امید خدا رفع شود.

وی همچنین انتقادی به رها شدن زمین لولار حافظا داشت که قرار بوده به یک فضای ورزشی برای استفاده علاقه‌مندان تبدیل شود اما بعد از گذشت چندین سال بلاکلیف مانده است.



در این نشست بنا شد ۱۸ میلیارد ریال به پیست اسکیت صدرا اختصاص داده شود و تا پایان خرداد ماه سال ۱۴۰۳ نسبت به انتخاب پیمانکار اقدام گردد و مبلغ ۶۰ میلیارد ریال به چمن استاندارد شهر صدرا اختصاص داده شود و تا پایان شهریور ماه نسبت به انتخاب پیمانکار و شروع پروژه اقدام شود.

خداحافظی با کبد چرب

کبد، یکی از مهم ترین اندام‌های بدن است که سبب دفع سموم ناشی از بیماری‌هایی مثل چاقی، دیابت و فشار خون بالا می‌شود. در صورت تجمع چربی در کبد، بیماری کبد چرب بروز پیدا کرده و علائمی چون خستگی مفرط، حالت تهوع، درد شکم، کاهش اشتها، زردی پوست و چشماها و ادرار تیره و مدفوع خاکستری پدید می‌آیند. در ادامه، راه‌ها و تمریناتی برای مبارزه با این بیماری مخرب بر سلامتی را شرح می‌دهیم.



• پیشگیری از کبد چرب

ورزش‌های قلبی عروقی: تمامی ورزش‌های قلبی عروقی به خصوص حرکات موزون و ایروبیک، می‌توانند سبب سوزاندن چربی و بهبود وضعیت کبد شوند.

تمرینات مقاومتی: تمرینات قدرتی می‌توانند متابولیسم بدن را به شدت افزایش دهند و موجب پایین آوردن سریع چربی خون و در نتیجه ایجاد توده عضلانی بدون چربی شوند. یوگا و پیلاتس: این ورزش‌ها که بر روی کشش، قدرت مرکزی و تعادل کار می‌کنند می‌تواند به صورت غیرمستقیم استرس را کاهش داده و از سلامت کبد و مدیریت وزن حمایت کند.

تمرینات تانویی با شدت بالا و ریلواری کوتاه: تمریناتی همچون شنا کردن، اسکات زدن، تمرینات شکم، وزنه زدن و دوچرخه‌سواری می‌توانند عملکرد کبد و چرخش نیم‌تنه بالایی که باعث آکسیدز رسانی هرچه بهتر به کبد می‌شود را بهبود بخشند.

پیاده‌روی: پیاده‌روی سریع و منظم به مدت یک ساعت در روز می‌تواند به میزان قابل توجهی کلسترول LDL خون را کاهش دهد و از بروز کبد چرب پیشگیری ی حتی آن را درمان کند.

البته ناگفته نماند که ورزش در کنار حذف چربی‌های ترانس، خودداری از نوشیدن الکل و مصرف دخانیات، کنترل بیماری‌های زمینه‌ای، مصرف غذاهای غنی از امگا ۳، افزایش مصرف فیبر محلول و پروتئین وی، خواب کافی، سبک زندگی متعادل و آرامش روحی، می‌تواند تأثیر دو چندان در این امر داشته باشد.