

پیامبر گرامی اسلام(ص):

دوستی داشتنی ترین سخن نزد من آن است که راستتر باشد.

نهج الفصاحه، ترجمه علی اکبر میرزایی، چاپ هفتم ۱۳۹۰

کامیاب:

هیئت سوار کاری فارس نمره قابل قبولی گرفته است



میرکل ورزش و جوانان استان فارس

مدیر کل ورزش و جوانان استان فارس گفت: هیئت سوار کاری استان فارس در برگزاری رویدادهای ملی و بین‌المللی در سال ۹۷ موفق عمل کرده و نمره قابل قبول گرفته است.

به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی و پایگاه خبری و اطلاع‌رسانی اداره کل ورزش و جوانان فارس، حیدرعلی کامیاب با تأکید بر توسعه همه‌جانبه ورزش سوار کاری در تمام شهرستان‌های فارس افزود: هیئت سوار کاری استان فارس با توجه به فعالیت‌ها و زیرساخت‌های لازم نمره قابل قبولی در سال ۹۷ و در بین سایر هیئت‌ها دارد و روند رو به رشد این رشته ورزشی همچنان در نقاط مختلف استان ادامه دارد.

مدیر کل ورزش و جوانان فارس با قدردانی از حمایت‌های بی‌دریغ استاندار فارس و معاونین و استانداردی از ورزش و جوانان استان بیان کرد: با حمایت‌های رحیمی استاندار استان، قطعاً فارس در

ورزشکار برای رسیدن به مدال و سکوی قهرمانی مستلزم حمایت و انگیزه می‌باشد و این ورزشکاران باید همیشه در اردوهای داخلی و خارجی حضور داشته باشند تا از لحاظ آمادگی جسمانی بتوانند خودشان را در مصاف با سایر رقبای مدال‌آور به خوبی نگه دارند.

زارع مهذبیه افزود: ورزشکاری مانند مسلم نیادوست باید اول برای کسب درآمد و امرار معاش به فکر کار باشد و بعداً ظاهرها هم بتوانند تمرین کند یا خانم کمپانی در بخش بانوان اگر رکورد ایران را هم با اقتدار بزنند باز هم با ورزشکاران آسیایی فاصله زیادی دارد؛ زیرا با توجه به شرایط موجود در دوومیدانی توان ما در حال حاضر بیشتر از این نیست و از نظر من ورزشکاران فارس در این دوره از رقابت‌ها رتبه قابل قبولی کسب کردند.

رئیس هیئت دوومیدانی استان فارس گفت: دوومیدانی فارس این ورزش پایه و مادر برای رسیدن به اهداف نیاز به حمایت بیشتری دارد.

به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی و جوانان فارس، سیروس زارع مهذبیه با بیان اینکه ورزشکاران دوومیدانی فارس نیاز به توجه و حمایت مالی بیشتری دارند درباره نتایج اخیر دوندگان استان در آسیا گفت: از نگاه من مسلم نیادوست و کمپانی تلاش زیادی کردند و نسبت به سطح بالای مسابقات آسیایی، در جایگاه خوبی قرار گرفتند.

رئیس هیئت دوومیدانی فارس تصریح کرد: اگر بخوایم با کشورهای قدرتمند آسیایی رقابت کنیم باید امکانات بیشتری در اختیار داشته باشیم و یک

رئیس هیئت دوومیدانی فارس گفت: دوومیدانی فارس این ورزش پایه و مادر برای رسیدن به اهداف نیاز به حمایت بیشتری دارد.

به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی و جوانان فارس، سیروس زارع مهذبیه با بیان اینکه ورزشکاران دوومیدانی فارس نیاز به توجه و حمایت مالی بیشتری دارند درباره نتایج اخیر دوندگان استان در آسیا گفت: از نگاه من مسلم نیادوست و کمپانی تلاش زیادی کردند و نسبت به سطح بالای مسابقات آسیایی، در جایگاه خوبی قرار گرفتند.

رئیس هیئت دوومیدانی فارس تصریح کرد: اگر بخوایم با کشورهای قدرتمند آسیایی رقابت کنیم باید امکانات بیشتری در اختیار داشته باشیم و یک

رئیس هیئت دوومیدانی فارس گفت: دوومیدانی فارس این ورزش پایه و مادر برای رسیدن به اهداف نیاز به حمایت بیشتری دارد.

به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی و جوانان فارس، سیروس زارع مهذبیه با بیان اینکه ورزشکاران دوومیدانی فارس نیاز به توجه و حمایت مالی بیشتری دارند درباره نتایج اخیر دوندگان استان در آسیا گفت: از نگاه من مسلم نیادوست و کمپانی تلاش زیادی کردند و نسبت به سطح بالای مسابقات آسیایی، در جایگاه خوبی قرار گرفتند.

رئیس هیئت دوومیدانی فارس تصریح کرد: اگر بخوایم با کشورهای قدرتمند آسیایی رقابت کنیم باید امکانات بیشتری در اختیار داشته باشیم و یک

رئیس هیئت دوومیدانی فارس گفت: دوومیدانی فارس این ورزش پایه و مادر برای رسیدن به اهداف نیاز به حمایت بیشتری دارد.

به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی و جوانان فارس، سیروس زارع مهذبیه با بیان اینکه ورزشکاران دوومیدانی فارس نیاز به توجه و حمایت مالی بیشتری دارند درباره نتایج اخیر دوندگان استان در آسیا گفت: از نگاه من مسلم نیادوست و کمپانی تلاش زیادی کردند و نسبت به سطح بالای مسابقات آسیایی، در جایگاه خوبی قرار گرفتند.

رئیس هیئت دوومیدانی فارس تصریح کرد: اگر بخوایم با کشورهای قدرتمند آسیایی رقابت کنیم باید امکانات بیشتری در اختیار داشته باشیم و یک

رئیس هیئت دوومیدانی فارس گفت: دوومیدانی فارس این ورزش پایه و مادر برای رسیدن به اهداف نیاز به حمایت بیشتری دارد.

محسن بابادی

بهترین ساعات خواب شبانه برای ورزشکاران رده‌های پایه



همان‌گونه که در تمامی منابع علوم ورزشی ذکر شده، جهت پیشرفت هر ورزشکاری عوامل متعددی از جمله مثلث تمرین، استراحت و تغذیه مطرح است. هر ورزشکاری از جمله یک فوتبالیست می‌بایست به این موارد توجه کافی داشته و خصوصاً در رده‌های پایه خانواده وی باید در این زمینه مراقبت و همکاری لازم را داشته باشند.

یکی از اضلاع تأثیرگذار این مثلث استراحت است. اگر در مسیر رشد جسمی، روانی و ورزشی یک فوتبالیست این فاکتور تأثیرگذاری که چند سالی است به خاطر گوشی‌های تلفن همراه پیشرفته و فضای مجازی به شدت تحت‌الشعاع قرار گرفته، نادیده گرفته شود، احتمالاً آن ورزشکار ره به جایی نخواهد برد و می‌بایست غزل خداحافظی از دنیای حرفه‌ای را علی‌رغم استعداد ذاتی و سایر ویژگی‌های بارز فنی و اخلاقی‌اش بخواند.

پس به مربیان و خانواده‌های محترم توصیه می‌کنم که کودکان، نوجوانان و نوجوانان را به‌گونه‌ای آموزش دهند که مابین ساعات ۱۰ شب تا ۲ بامداد که ساعاتی مهم و تأثیرگذار در ترشح هورمون‌های رشد آن‌هاست در خواب بسر برده و با پیگیری جدی این موضوع اجازه ندهند این امانت‌های الهی بعد از ساعت ۱۰ شب بیدار باشند.

فرمانده انتظامی شیراز گفت: نوجوانی ۱۰ ساله بر اثر بی‌احتیاطی در رودخانه دلاور القاصی مهر در گرفت و گو با خبرنگار پایگاه خبری پلیس، بیان کرد: در پی اعلام مرکز فوریت‌های پلیسی ۱۱۰ مبنی بر وقوع غرق شدگی در دشت ارژن، بلافاصله مأموران انتظامی به همراه دیگر نیروهای امدادی سریعاً به محل حادثه اعزام شدند.

وی افزود: مأموران با حضور در محل حادثه در بررسی‌های اولیه مشاهده کردند یک نوجوان ۱۰ ساله که به همراه خانواده خود برای تفریح آمده بودند در حین بازی در رودخانه که پر از آب بوده افتاده و فوت کرده است.

سرهنگ القاصی‌مهر خاطر نشان کرد: می‌تلمذ شهروندان بیشتر مراقب فرزندان خود باشند و در این زمینه به توصیه‌ها و هشدارهای پلیس توجه کافی داشته باشند تا شاهد حادثه تلخ نباشیم.

رئیس پلیس راه جنوب استان، گفت: بر اثر برخورد یک سواری پژو ۴۰۵ با یک دستگاه سمند در محور فرشبند به سمت عسلویه، ۷ نفر در آتش سوختند و ۲ نفر مجروح شدند. سرهنگ هوشمند، عنوان داشت: راننده و سرنشین خودرو سمند نیز مجروح و راهی بیمارستان شدند.

یک فقره تصادف رانندگی در محور فرشبند به سمت عسلویه مطلع و بلافاصله به همراه دیگر نیروهای امدادی در محل حاضر شدند.

وی ادامه داد: مأموران در بررسی‌های اولیه مشاهده کردند یک سواری ۴۰۵ با ۷ سرنشین با یک دستگاه سمند

رئیس پلیس راه جنوب استان، گفت: بر اثر برخورد یک سواری پژو ۴۰۵ با یک دستگاه سمند در محور فرشبند به سمت عسلویه، ۷ نفر در آتش سوختند و ۲ نفر مجروح شدند. سرهنگ هوشمند، عنوان داشت: راننده و سرنشین خودرو سمند نیز مجروح و راهی بیمارستان شدند.

یک فقره تصادف رانندگی در محور فرشبند به سمت عسلویه مطلع و بلافاصله به همراه دیگر نیروهای امدادی در محل حاضر شدند.

وی ادامه داد: مأموران در بررسی‌های اولیه مشاهده کردند یک سواری ۴۰۵ با ۷ سرنشین با یک دستگاه سمند

رئیس پلیس راه جنوب استان، گفت: بر اثر برخورد یک سواری پژو ۴۰۵ با یک دستگاه سمند در محور فرشبند به سمت عسلویه، ۷ نفر در آتش سوختند و ۲ نفر مجروح شدند. سرهنگ هوشمند، عنوان داشت: راننده و سرنشین خودرو سمند نیز مجروح و راهی بیمارستان شدند.

یک فقره تصادف رانندگی در محور فرشبند به سمت عسلویه مطلع و بلافاصله به همراه دیگر نیروهای امدادی در محل حاضر شدند.

وی ادامه داد: مأموران در بررسی‌های اولیه مشاهده کردند یک سواری ۴۰۵ با ۷ سرنشین با یک دستگاه سمند

کشتی‌گیر فارس برنده مدال برنز آسیا شد

محمد علی گرابی کشتی‌گیر شرکت‌کننده از استان فارس در رقابت‌های کشتی فرنگی قهرمانی آسیا که در شهر شی آن کشور چین در حال برگزاری است مدال برنز کسب کرد.

به گزارش ایرنا، گرابی در دیدار رده‌بندی این رقابت‌ها کشتی‌گیر ژاپنی را شکست داد و به مدال برنز بسنده کرد.

گرابی که در وزن ۷۷ کیلوگرم به روی تشک رفته بود و مدال طلائی بازی‌های آسیایی ۲۰۱۸ جاکارتا را در کارنامه دارد در نخستین دیدار خود با نتیجه هشت بر صفر

حضور نوجوانان والیبالیست کازرون در اردوی انتخابی مسابقات قهرمانی کشور



استان برگزار شد. از بین ۴۰ نفر شرکت‌کننده از منطقه غرب فارس در پایان هشت نفر برتر انتخاب گردیدند، که پنج نفر از نوجوانان شهرستان کازرون و سه نفر از شهرستان مسنی انتخاب شدند. اسامی بازیکنان انتخاب شده از شهرستان کازرون امیرعلی پدیدار، پدram خلیلی، مجید حشمتیان، سیحان عرفان، علی علیایی.

به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی اداره ورزش و جوانان شهرستان کازرون و به نقل از هیئت والیبالی، اردوی انتخابی مرحله اول تیم والیبالی نوجوانان استان فارس جهت مسابقات قهرمانی کشور با حضور نمایندگان اعزامی از هیئت استان امیراحمدی دبیر هیئت استان ورامین، تالانه مرئی منتخب

واحد

دستگیری باند سارقان با ۴۳ فقره سرقت

فرمانده انتظامی استان از دستگیری باند ۲ نفره سارقان و کشف ۴۳ فقره سرقت درون خودرو در شهرستان شیراز خبر داد. سردار احمدعلی گودرزی در گفت‌وگو با خبرنگار پایگاه خبری پلیس، گفت: در پی وقوع چند فقره سرقت درون خودرو در شهرستان شیراز، شناسایی و دستگیری عوامل سرقت در دستور کار مأموران قرار گرفت.

وی ادامه داد: تیم ویژه‌ای از مأموران پلیس شیراز با انجام اقدامات اطلاعاتی، باند ۲ نفره سارقان را دستگیر و برای سیر مراحل قانونی به کلانتری منتقل

سیگارهای قاچاق دود نشدند



فرمانده انتظامی لارستان از توقیف یک دستگاه اتوبوس و کشف ۳۹۱ هزار و ۸۰۰ نخ سیگار خارجی قاچاق خبر داد. سرهنگ داود امیددی در گفت‌وگو با خبرنگار پایگاه خبری پلیس، گفت: در راستای مبارزه با قاچاق و جلوگیری از هدر رفتن سرمایه‌های ملی، مأموران انتظامی پاسگاه هرمود باغ این شهرستان هنگام کنترل خودروهای اصلی، به یک دستگاه اتوبوس حامل بار مظنون و آن را متوقف کردند.

وی افزود: مأموران موفق شدند در بازرسی از آن خودرو، ۳۹۱ هزار و ۸۰۰ نخ سیگار خارجی قاچاق و فاقد مجوز گمرکی کشف کنند. این مقام انتظامی با بیان اینکه ارزش سیگارهای مکشوفه، ۳ میلیارد ریال برآورد شده است، بیان کرد: در این رابطه یک دستگاه اتوبوس توقیف و یک نفر قاچاقچی دستگیر و تحویل مقام قضایی شد.

فرمانده انتظامی شهرستان لارستان ضمن قدردانی از همکاری خوب مردم با پلیس، از شهروندان خواست در صورت آگاهی از هرگونه فعالیت قاچاقچیان با تماس به موقع با مرکز ۱۱۰، پلیس را در مقابله جدی با قاچاقچیان یاری کنند.

خیانت زن، گنده لات محل را سخته داد



زن جوان که هنگام استعمال مواد مخدر در کنار چهار مرد غریبه دستگیر شده بود، سرگذشت دردناک خود را برای مددکار اجتماعی تعریف کرد.

به گزارش جام جم آنلاین از باشگاه خبرنگاران جوان، زن ۲۲ ساله‌ای که هنگام استعمال مواد مخدر در کنار چهار مرد غریبه در یک ویلای شخصی دستگیر شده بود، سرگذشت دردناک خود را برای مشاور و مددکار اجتماعی فریاد می‌زد: «شاید بگویم که مددکار اجتماعی می‌کردم که در سال آخر دبیرستان تحصیل می‌کردم که عاشق گنده لات محل شدم. او که به «قدیر لات» معروف بود هر روز مقابل مدرسه‌ام می‌ایستاد و به همین دلیل کسی جرأت نمی‌کرد برایم ایجاد مزاحمت کند. من هم که فرزند طلاق و تشنه محبت بودم خیلی زود عاشق هیبت و اقتدار مردانه او شدم و در ماجرای عشقی خیابانی و با وجود مخالفت اطرافیانم خیلی زود به عقد «قدیر» درآمدم، ولی چون جا و مکانی برای زندگی نداشتم او مرا به باغ یکی از بستگانش برد و مجبور شدم با تعمیرات حاشیه‌ای در آن زندگی کنیم.

با وجود این من عاشق او بودم و حتی لباس‌های کهنه خواهرش را می‌پوشیدم تا اینکه در همان ماه اول ازدواج باردار شدم، اما هنوز یک ماه بیشتر از ازدواجمان سپری نشده بود که همسرم مقابل

ایستاد و گفت: فقط به خاطر کل کل با دوست دختر قبلی‌ام که می‌گفت تو دختر خوشگلی هستی و به ارتباط خیابانی فکر نمی‌کنی! با تو دوست شدم تا به او ثابت کنم که من هر چیزی را بخوام به دست می‌آورم!

آن روز با این جملات قدیر خیلی دلم شکست، اما باز هم نمی‌توانستم از او دل بکنم. خلاصه، درست زمانی که پسرم به دنیا آمد، قدیر مرا طلاق داد و با همان دوست دختر قبلی‌اش ازدواج کرد. با وجود این من فقط به او می‌اندیشیدم و به همین دلیل ازدواج نکردم تا اینکه مدتی بعد قدیر لات به خاطر شرارت‌هایش روانه زندان شد و من از این موضوع اطلاعی نداشتم، اما چند

ایستاد و گفت: فقط به خاطر کل کل با دوست دختر قبلی‌ام که می‌گفت تو دختر خوشگلی هستی و به ارتباط خیابانی فکر نمی‌کنی! با تو دوست شدم تا به او ثابت کنم که من هر چیزی را بخوام به دست می‌آورم!

آن روز با این جملات قدیر خیلی دلم شکست، اما باز هم نمی‌توانستم از او دل بکنم. خلاصه، درست زمانی که پسرم به دنیا آمد، قدیر مرا طلاق داد و با همان دوست دختر قبلی‌اش ازدواج کرد. با وجود این من فقط به او می‌اندیشیدم و به همین دلیل ازدواج نکردم تا اینکه مدتی بعد قدیر لات به خاطر شرارت‌هایش روانه زندان شد و من از این موضوع اطلاعی نداشتم، اما چند

کشف ۹۰ هزار قرص روانگردان در دایک مرزی دشت آزادگان

کشور همسایه قصد انتقال این محموله مواد مخدر صنعتی از دایک مرزی دشت آزادگان را داشتند که با هوشیاری مأموران از دستیابی به هدف شومشان باز ماندند.

نظروپز بیان کرد: در بازرسی از شاوور آنها ۹۰ هزار عدد قرص روانگردان و قریب به هفت کیلوگرم پودر ناس کشف شد.

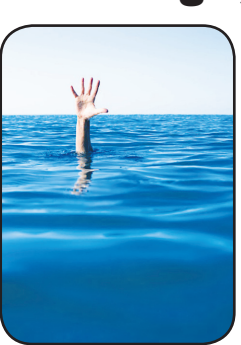
وی تصریح کرد: محموله کشف شده پس از تشکیل پرونده مقدماتی و تکمیل مستندات کافی تحویل مراجع ذیصلاح شد.

فرمانده مرزبانی خوزستان در پایان یادآور شد: قاچاقچیان و سوداگران مرگ بدانند که مرزبانان پرونده خوزستان با هرگونه عمل سوجدویانه و خرابکارانه در مرزهای جنوب غربی کشور قاطعانه برخورد و در پاسداری از قلمرو سرزمینی ایران اسلامی از هیچ تلاشی فروگذار نخواهند کرد.

قایق آنها را متوقف کردند.

فرمانده مرزبانی خوزستان عنوان کرد: قاچاقچیان با سوءاستفاده از بالا آمدن سطح هور، آبگرفتگی مناطق مرزی و طغیان آب‌های مرزی به سمت

غرق شدن نوجوان ۱۰ ساله بر اثر بی‌احتیاطی



فرمانده انتظامی شیراز گفت: نوجوانی ۱۰ ساله بر اثر بی‌احتیاطی در رودخانه دلاور القاصی مهر در گرفت و گو با خبرنگار پایگاه خبری پلیس، بیان کرد: در پی اعلام مرکز فوریت‌های پلیسی ۱۱۰ مبنی بر وقوع غرق شدگی در دشت ارژن، بلافاصله مأموران انتظامی به همراه دیگر نیروهای امدادی سریعاً به محل حادثه اعزام شدند.

وی افزود: مأموران با حضور در محل حادثه در بررسی‌های اولیه مشاهده کردند یک نوجوان ۱۰ ساله که به همراه خانواده خود برای تفریح آمده بودند در حین بازی در رودخانه که پر از آب بوده افتاده و فوت کرده است.

بر خورد مرگبار پژو با سمند ۷ نفر زنده در آتش سوختند

رئیس پلیس راه جنوب استان، گفت: بر اثر برخورد یک سواری پژو ۴۰۵ با یک دستگاه سمند در محور فرشبند به سمت عسلویه، ۷ نفر در آتش سوختند و ۲ نفر مجروح شدند. سرهنگ هوشمند، عنوان داشت: راننده و سرنشین خودرو سمند نیز مجروح و راهی بیمارستان شدند.

یک فقره تصادف رانندگی در محور فرشبند به سمت عسلویه مطلع و بلافاصله به همراه دیگر نیروهای امدادی در محل حاضر شدند.

وی ادامه داد: مأموران در بررسی‌های اولیه مشاهده کردند یک سواری ۴۰۵ با ۷ سرنشین با یک دستگاه سمند

رئیس پلیس راه جنوب استان، گفت: بر اثر برخورد یک سواری پژو ۴۰۵ با یک دستگاه سمند در محور فرشبند به سمت عسلویه، ۷ نفر در آتش سوختند و ۲ نفر مجروح شدند. سرهنگ هوشمند، عنوان داشت: راننده و سرنشین خودرو سمند نیز مجروح و راهی بیمارستان شدند.

یک فقره تصادف رانندگی در محور فرشبند به سمت عسلویه مطلع و بلافاصله به همراه دیگر نیروهای امدادی در محل حاضر شدند.