



تاریخ
۲۶
مهر
۱۴۰۴
شنبه

نگاهی به برخی از عوامل مؤثر در ریکاوری

فوتبالیست‌ها



یکی از مهم‌ترین اصول فوتبال، میحث ریکاوری بعد مسابقه یا بازسازی و ترمیم عضلات و بافت‌های بدن بعد از تحریکات و خستگی‌های ناشی از ورزش می‌باشد. موضوع مهمی که توسط برخی مربیان و خصوصاً ورزشکاران نادیده گرفته شده و سبب خسارات جبران‌ناپذیری به جسم و روح آن‌ها می‌شود. و اما مهم‌ترین بخش ریکاوری بعد از یک جلسه تمرین و مسابقه فوتبال تغذیه می‌باشد. تغذیه خوب و اصولی در کنار استراحت کافی می‌تواند این فرایند را تسریع نموده و کمک کند انعطاف‌پذیری عضلات بهبود یافته، قدرت افزایش پیدا کرده و از دردها و گرفتگی‌های عضلانی جلوگیری شود. در این میان آبرسانی به بدن از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و نوشیدنی‌های حاوی پتاسیم و سدیم از جمله آب نارگیل، هندوانه، موز و.. می‌توانند بسیار گره‌گشا باشند. اما نوشیدنی‌های بیش از حد شیرین، کافیین دار و حاوی الکل به همان اندازه مضر بوده و سبب کم آبی بدن می‌شوند. میان وعده سالم و مغذی نیز نقش قابل توجهی در تسریع فرآیند ریکاوری داشته که حدوداً ۴۵ دقیقه بعد از تمرین می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد. میان وعده مناسب می‌تواند به پر کردن ذخایر انرژی عضلاتی و آغاز فرآیند ریکاوری کمک شایانی کرده و غذاهای حاوی کربوهیدرات و پروتئین در این میان نقشی کلیدی را بازی می‌کنند. غذاهای حاوی

برای نخستین‌بار در تاریخ ورزش ایران و استان فارس، افتخاری بزرگ رقم خورده؛ یکی از مدیران شایسته و تأثیرگذار ورزش فارس، به عنوان رئیس کاروان ورزشی جمهوری اسلامی ایران در بازی‌های آسیایی جوانان منصوب شد.

دکتر علیرضا پاکدل، رئیس فدراسیون هندبال جمهوری اسلامی ایران و از چهره‌های برجسته و ملی‌گرای ورزش کشور، با حکم رسمی، هدایت کاروان ورزشی ایران را در بازی‌های آسیایی جوانان ۲۰۲۵ بحرین برعهده گرفت — اتفاقی که نقطه عطفی در تاریخ ورزش فارس و نشانه‌ای روشن از اعتماد ملی به توان مدیریتی این خطه از ایران است.

برویدادی بزرگ در قلب آسیا

بازی‌های آسیایی جوانان ۲۰۲۵ از ۲۷ مهر تا ۹ آبان ۱۴۰۴ در شهر منامه، پایتخت بحرین برگزار می‌شود؛ رقابتی بزرگ با حضور ۴۵ کشور آسیایی که آینده‌سازان قاره در آن به میدان خواهند رفت. کاروان ورزشی جمهوری اسلامی ایران در این رقابت‌ها با حضور ۴۱۰ ورزشکار، مربی و سرپرست در ۲۲ رشته ورزشی شرکت می‌کند و چشم امید میلیون‌ها ایرانی را به خود دوخته است.

«**افتخاری برای فارس، غروری برای ایران**» حضور یک مدیر از استان فارس در رأس کاروان ملی ایران، رویدادی تاریخی و مایه مباحثات جامعه ورزش فارس به شمار می‌آید. این انتخاب، بیانگر رشد، شایستگی، تجربه و توان مدیریتی مثال‌زدنی ورزش فارس در سطح کشور و قاره است؛ جایی که اکنون نام دکتر

آغاز مسابقات شطرنج استعدادهای برتر دختران کشور در شیراز

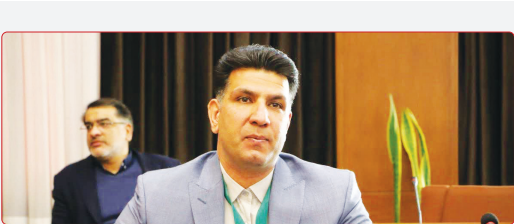
مسابقات شطرنج استعدادهای برتر دختران کشور در رده سنی ۱۲ تا ۱۶ سال، به میزبانی شیراز آغاز شد و تا ۲۷ مهر ادامه دارد. به گزارش روابط عمومی و پایگاه خبری اداره کل ورزش و جوانان فارس، آیین افتتاحیه این رقابت‌ها از ساعت ۸ صبح در سالن سعدی مجموعه فرهنگی‌ان فارس برگزار شد و با حضور مدیرکل ورزش و جوانان فارس، معاون توسعه ورزش قهرمانی، ناظر وزارت ورزش و جوانان، ناظر فدراسیون شطرنج، اعضای هیأت شطرنج فارس، مربیان، سرپرستان و بازیکنان همراه بود.

در این دوره از مسابقات،۱۳۵ شطرنج باز در قالب ۲۷ تیم از استان‌های مختلف کشور حضور دارند و رقابت‌ها در ۷ دور به روش سوئیسی برگزار می‌شود.هدف از برگزاری این مسابقات، شناسایی و حمایت از استعدادهای برتر شطرنج دختران کشور و ارتقای سطح فنی ورزشکاران در رده‌های پایه است.

درخشش فارس در قله مدیریت ورزش آسیا

دکتر علیرضا پاکدل، از قلب فارس تا ریاست کاروان ورزشی ایران

در بازی‌های آسیایی جوانان بحرین



علیرضا پاکدل به عنوان نمادی از تخصص، تعهد و افتخار، در تاریخ ورزش ایران می‌درخشد.

«پیام امید از سوی رئیس کاروان ایران

دکتر علیرضا پاکدل با ابراز خرسندی از اعتماد جامعه ورزش کشور، در پیامی اعلام کرد: این مسئولیت را فرصتی برای خدمت به جوانان قهرمان ایران می‌دانم. با همدلی، نظم و ایمان به توانایی‌های ورزشکاران‌مان، اطمینان دارم که کاروان ایران در بحرین با افتخار خواهد درخشید و پرچم پرافتخار کشورمان بار دیگر در قله آسیا به اهتزاز درمی‌آید.

«فارس، همیشه در خط مقدم افتخار

موفقیت دکتر پاکدل تنها انتصاب یک مدیر نیست؛ بلکه نشانه‌ای از بلوغ ورزش فارس و جایگاه رفیع آن در ساختار ورزش ملی است. فارس این‌بار نه فقط در میدان مسابقه، بلکه در عرصه مدیریت کلان ورزش قاره آسیا نیز می‌درخشد — و این افتخار، برگ طلایی دیگری در دفتر درخشان تاریخ ورزش این استان خواهد بود.

بزرگداشت روز ملی پارالمپیک در شیراز برگزار شد

ورزش‌های کم‌نیابان و ناینیابان، نمایندگان سازمان بسیج ورزشکاران استان، مسئول تربیت‌بدنی بهزیستی فارس، مسئول جامعه معلولین فارس، عضو هیئت رئیسه هیئت ورزش‌های جانبازان و توان‌یابان استان و جمعی از اعضای این هیئت حضورداشتند.

در بخش پایانی مراسم، از دو قهرمان طلایی پارادومیدانی، علی‌اصغر جوانمردی و علی بازیار، و همچنین فاطمه برمشوری مربی پارالمپیک، به مناسبت هفته پارالمپیک تقدیر شد.

این مراسم با هدف پاسداشت تلاش‌های ورزشکاران توان‌یاب و تقویت روحیه همبستگی و اراده در جامعه ورزش برگزار شد.

ورزشی

صفحه
۷
شماره
۴۳۲۳
سال
سی ام

علی اکبر غریب شاهی با شکستن رکورد جهان

طلایی شد



در ادامه پنجمین روز از رقابت‌های پاراوزنه‌برداری قهرمانی جهان، علی اکبر غریب شاهی ملی پوش اهل استان فارس در دسته ۱۰۰۷ کیلوگرم با شکستن رکورد جهان موفق به کسب نشان طلا شد.

به گزارش روابط عمومی و پایگاه خبری اداره کل ورزش و جوانان استان فارس ، در ادامه پنجمین روز از رقابت‌های قهرمانی جهان پاراوزنه‌برداری در رده بزرگسالان، علی اکبر غریب شاهی ملی پوش کشورمان در دسته ۱۰۰۷ کیلوگرم به مصاف حرفیان خود رفت.

غریب شاهی در حرکت اول موفق به مهار وزنه ۲۵۲ کیلوگرمی شد. غریب شاهی در حرکت دوم خود با مهار وزنه ۲۵۵ کیلوگرم رکورد جهان را شکست و به مدال طلا رسید.

هفت نماینده فارس در هندبال آسیایی جوانان

هفت نماینده از استان فارس در بخش دختران و پسران تیم ملی هندبال جوانان ایران برای حضور در مسابقات آسیایی ۲۰۲۵ بحرین انتخاب شدند .

به گزارش روابط عمومی و پایگاه خبری اداره کل ورزش و جوانان فارس، ترکیب تیم ملی هندبال جوانان اعزامی به مسابقات آسیایی ۲۰۲۵ بحرین با حضور پرنرنگ نمایندگان استان فارس همراه است. در بخش پسران، شاهرخ علیزاده و عرشیا جاویدی به عنوان بازیکن و علیرضا خانی در کادر فنی، سهم

ارزشمندی در تیم ملی دارند. در بخش دختران نیز سارینا رستمی و ملیکا صفی خانی به عنوان بازیکن، خدیجه قانع به عنوان سرمربی و شیدا فلاحی به عنوان مربی در کادر فنی حضور دارند.

این موفقیت حاصل تلاش مستمر ورزشکاران، مربیان و جامعه هندبال استان فارس و همچنین حمایت‌های اداره کل ورزش و جوانان فارس است. امید می‌رود با درخشش این نمایندگان در رقابت‌های پیش‌رو، افتخار دیگری برای کشور عزیزمان ایران رقم بخورد.

حوادث

ازدواج مخفیانه دردسرساز شد

مردی که برای شکایت از همسرش به پلیس مراجعه کرده بود، گفت که ازدواج اولش را از همسرش پنهان کرده و همین کار دشتش داده است. به گزارش صد آتلاین ، مرد ۳۳ ساله که برای پیگیری شکایت خود از همسرش وارد مرکز انتظامی شده بود، گفت: پدرم کارگر بود و الان از دنیا رفته است و مادرم با حقوق بازنشستگی پدرم زندگی را می‌گذرانم. من تا دیپلم درس خواندم و بعد از آن به خدمت سربازی رفتم. یک روز وقتی به مرخصی آمده بودم، با دوستانم به پارک رفتم. آنجا با یک دختر آشنا شدم. واقعاً مهرش به دلم افتاد. مدت یک سال از طریق تلفن صحبت می‌کردیم تا اینکه سرانجام تمام شد. چند بار هم او را دیدم. عاشقش شده بودم.

ماجرا را به مادر و پدرم گفتم، اما آنها هم مخالفت کردند. یکی از خواهرانم به اصرار من به خانه آنها رفت که اوضاع بدتر شد. خواهرم از تفاوت‌های فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی بین ما صحبت می‌کرد. مادرم هم می‌گفت دختری که در خیابان پیدا شود، اهل زندگی نیست. خلاصه دعوا و مرافعه ادامه داشت و آنها حاضر نبودند «بتول» را به عنوان عروس خودشان قبول کنند. یک روز مادرم مرا قسم داد که «بتول» را رها کنم، ولی من نمی‌توانستم. برای همین او را مخفیانه عقد کردم.

در همین موقع بود که داییم دختر یکی از دوستان نزدیکش را که گرگان زندگی می‌کرد، برای ازدواج با من پیشنهاد داد. پدر و مادرم هم زود دست به کار شدند. در حالی که یک سال از ازدواج مخفیانه من و بتول می‌گذشت، من «کیما» را هم عقد کردم، ولی هیچ علاقه‌ای به او نداشتم.

پدرم در همین زمان فوت کرد. مادرم برای اینکه مرا پایبند زندگی کند،

مردی که در پی مشاجره لفظی خانوادگی، دخترش را به قتل رسانده و با بریدن پاهای او در کارگاه تراشکاری، جسد را درون لاستیک‌های خودرو و در بیابان‌های بولوار توس مشهد به آتش کشیده بود، روز گذشته پیدا و پنهان این جنایت وحشتناک را فاش کرد. به گزارش صد آتلاین ، ماجرای این پرونده هولناک جنایی از پانزدهم مهر هنگامی آغاز شد که پرونده کم شدن یک دختر ۲۹ ساله در کلانتری کاظم آباد تشکیل و برای بررسی‌های تخصصی به اداره جنایی پلیس آگاهی مشهد ارسال شد.

با توجه به اهمیت موضوع و با دستور ویژه سرهنگ جوادبیگی (رئیس پلیس آگاهی) گروهی از افسران «دایره ققذانی‌ها» مأموریت یافتند تا ماجرای کم شدن «ف-د» را زیر ذره بین تحقیقات ببرند و کنکاش‌های تخصصی را به شیوه عملی ادامه دهند. طولی نکشید که واکاوی‌های نامحسوس درباره وضعیت اجتماعی و خانوادگی دختر گمشده نشان داد که وی با خانواده‌اش دچار مشکلات و درگیری‌های خاصی است. بنابراین تحقیقات پلیس با راهمایی‌های قاضی وحید خاکشور (قاضی ویژه قتل عدم مشهد) درباره اختلافات خانوادگی متمرکز شد و فرضیه جنایت قوت گرفت. در همین حال و با دستور مقام قضایی، پدر دختر گمشده در حالی به پلیس آگاهی احضار شد و مورد پرسش و پاسخ‌های پلیسی قرارگرفت که سرخ‌های مهمی از درگیری و مشاجره‌های خانوادگی بین او و دخترش به دست آمده بود.

«ج-د»(مرد ۵۵ ساله) که با مشاهده اسناد و مدارک پلیسی، دچارحیرت شده بود، به تناقض گویی پرداخت و بدین ترتیب وی با فرضیه قتل دخترش به شعبه ۲۵۸ داسرای عمومی و انقلاب مشهد هدایت شد. این مرد وقتی در برابر میز عدالت ایستاد و متوجه شد که قصه گویی هایش برای قاضی پرونده‌های جنایی رنگی ندارد، در یک لحظه اتهام قتل دخترش را پذیرفت و گفت: دخترم دوبار ازدواج کرده و از همسرانش جدا شده بود، به همین دلیل وضعیت روحی و روانی مناسبی نداشت؛ به طوری که با همه اعضای خانواده و به ویژه برادرانش درگیر می‌شد و به آن‌ها توهین می‌کرد.

دراین میان من هم از رفتارهای نامتعارف او بی نصیب نبودم و دخترم با من نیز به مشاجره‌های لفظی می‌پرداخت و حرف‌های نامربوطی بر زبان جاری می‌کرد. این گونه بود که وقتی روز حادثه رفتارهایش

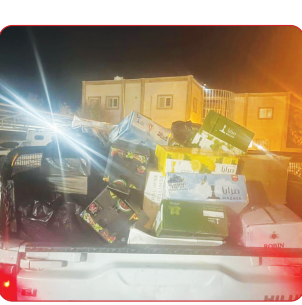
کشف ۸۰ رأس گوسفند فاقد مجوز در خرم بید



کنند.سرپرست انتظامی خرم بید با بیان اینکه کارشناسان ارزش احشام مکشوفه را ۸ میلیارد ریال برآورد کردند، گفت: متهم برای سیر مراحل قانونی تحویل مراجع قضایی شد.



کشف سیگار و تنباکوهای فاقد مجوز در مرودشت



فرمانده انتظامی مرودشت از کشف تنباکو و سیگارهای فاقد مجوز در این شهرستان خبر داد.

به گزارش دریافتی روزنامه طلوع از پلیس فارس، سرهنگ علیرضا نوشاد بیان کرد: ماموران پلیس امنیت اقتصادی در معیت مأمورین یگان امداد به دنبال کسب خبری مبنی بر فروش انواع سیگار و تنباکو قاچاق در یکی از مغازه‌های شهرستان، بررسی موضوع را در دستور کار خود قرار دادند.

وی افزود: ماموران پس از مطمئن شدن از انجام این تخلف صنفی، ضمن هماهنگی قضایی در بازرسی از محل کسب و انبار این فرد، یک هزار و ۷۳۸ بسته تنباکو و ۲۲۳ هزار نخ سیگار خارجی فاقد مجوز را کشف کردند.

فرمانده انتظامی مرودشت با اشاره به دستگیری یک نفر در این رابطه، تصریح کرد: کارشناسان ارزش سیگار و تنباکوهای کشف شده را ۲ میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال برآورد کردند.

سرهنگ نوشاد خاطر نشان کرد: مرکز فوریت‌های پلیسی ۱۱۰ به صورت شبانه روزی آماده دریافت اخبار و اطلاعات شهروندان در حوزه نگهداری و خرید و فروش اموال قاچاق است.

کشف بیش از ۳۳۶ هزار لیتر سوخت فاقد مجوز توسط پلیس فارس



رئیس پلیس امنیت اقتصادی استان فارس از کشف بیش از ۳۳۶ هزار لیتر سوخت فاقد مجوز طی ۲۰ روز گذشته در سطح استان خبر داد.

به گزارش دریافتی روزنامه طلوع از پلیس فارس، سرهنگ محمدرضا رضایی بیان کرد: در راستای طرح تشدید جلوگیری از خروج سرمایه‌های ملی و هرگونه قاچاق، ماموران انتظامی استان فارس با انجام اقدامات کنترلی و رصد اطلاعاتی، طرح ۲۰ روزه را اجرا کردند.

وی افزود: در این طرح ماموران انتظامی ضمن توقیف ۱۱۱ دستگاه خودرو و همچنین بازرسی از ۱۸ محل دیو سوخت، موفق شدند ۳۳۶ هزار و ۴۳۱ لیتر گازوئیل فاقد مجوز را کشف کنند.

رئیس پلیس امنیت اقتصادی استان با اشاره به اینکه در این خصوص ۱۲۷ نفر متهم دستگیر و روانه دادرسا شده‌اند، گفت: برخورد با مفسدان اقتصادی و قاچاقچیان کالا و ارز به صورت ویژه در دستور کار پلیس فارس قرار داد.