

روزنامه کثیرالانتشار سراسری ارک



*** پنجشنبه**
*** ۲۵ خرداد**
*** ۱۳۹۶**
*** ۱۵ ژوئن**
*** ۲۰۱۷**
*** سال: بیست و هفتم**
*** شماره (سای): ۴۱۳۰**
*** ایر می یکندیجی ایل**

ورزش

* صفحه ۱۱

مقاله

۸ توصیه ساده برای ورزش روزه داران



ادامه از شماره قبل:

۵- خوردن مایعات در سحر توصیه می‌شود، اما نه یکجا بلکه در فاصله افطار تا سحر باید آب نوشید. سبزی و میوه‌های آبدار یادتان نرود.

در سحر پروتئین به اندازه کافی مصرف کنید. یک لیوان آب میوه تازه و یک لیوان شربت عسل، وعده سحری را لذتبخش‌تر می‌کند و با احساس خوبی روزه‌داری را آغاز می‌کنید.

لیموترش تازه معجزه می‌کند. رژیم غذایی سحر بهتر است شامل مواد غذایی متنوعی باشد. در مصرف پروتئین‌ها دقت کنید حجم زیادی از این غذاها نخورید. سرخ‌کردنی‌ها را کم کنید. تهیه غذا به صورت آب‌پز و بخارپز بیشتر توصیه می‌شود.

۶- حتما تاکنون به این فکر کرده اید که در زمان افطار مهم‌ترین نیاز بدن چیست؟ پله یک منبع انرژی به شکل گلوکز (قند خون). خرما بهترین منبع انرژی برای تامین قند خون هنگام افطار است. اگر خرما را با شیر یا یک فنجان آب ولرم نوش جان کنید به معده تان فشار نمی‌آید. توجه کنید بعد از حدود ۱۸ ساعت نخوردن به یک باره نمی‌توانید معده تان را پر کنید. سوپ سبزی بارشته برای حفظ تعادل قند، توصیه می‌شود. جای کم‌رنگ بنوشید. بتدریج غذا بخورید اما پرچر نه. چربی زیاد مانع از فعالیت مناسب شما حین ورزش می‌شود.

۷- در این روزها که افطار حدود ساعت ۹ شب است، پیدا کردن زمان مناسب ورزش کمی سخت می‌شود. بهترین زمان ورزش در شرایط عادی چهار ساعت بعد از خوردن غذا توصیه شده است، اما در ماه رمضان و زمانی که چهار ساعت بعد از افطار رختخواب هستید، تکلیف ورزش کردن چیست؟ ورزش کردن بلافاصله بعد از افطار موجب خستگی، وارد آمدن فشار بر سیستم عصبی، مصلی، گوارشی و بویژه عضلانی است که در نهایت ممکن است موجب بیماری‌ها و آسیب‌های ورزشی شود. بنابراین در طول روز حرکات ورزشی سبک داشته باشید.

۸- ورزشکاران سعی نکنند در ماه رمضان تمرینات ورزشی سبک‌تری داشته باشند، چون تمرینات سنگین موجب از دست دادن نمک، آب زیاد و ضعف شدید در ورزشکار می‌شود. اگر در روزهای قبل یک ساعت ورزش می‌کردید، هنگام روزه‌داری این مدت را به ۳۰ دقیقه تعدیل کنید. در ساعت گرم روز ورزش نکنید و مراقبت‌های پزشکی روزه و ورزش را در نظر بگیرید. ورزشکاران قهرمانی نیز ساعت زیستی بدن را مورد توجه قرار دهند. با توصیه پزشک تغذیه روزه بگیرند بویژه باید در هفته اول ماه رمضان دقت کنند تمرینات هوازی با شدت زیاد انجام ندهند.

مدیرعامل باشگاه شهرداری تبریز ابقا شد

سرویس خبری روزنامه ارک- میرمعصوم سهرابی به عنوان مدیر باشگاه شهرداری تبریز به فعالیت خود در این تیم ادامه خواهد داد.

به گزارش مهر و به نقل از سازمان ورزش شهرداری تبریز، در جلسه شورای سازمان شهرداری تبریز، میرمعصوم سهرابی همچنان به عنوان مدیر باشگاه شهرداری تبریز ابقا و به فعالیت خود ادامه خواهد داد.

در این جلسه علی خاکزاد تا تعیین هیئت مدیره و مدیرعامل جدید به عنوان سرپرست باشگاه ماشین سازی انتخاب گردید و همچنین در این جلسه حمید شاهرودی به عنوان مدیر تیم فوتبال شهرداری تبریز منصوب شد.

در جلسه شورای سازمان مقرر گردید باشگاه ماشین سازی از زیرمجموعه سازمان ورزش بیرون آمده و مستقیماً زیر نظر شهرداری تبریز به فعالیت خود ادامه دهد.

در این جلسه مصوب شد تمامی فعالیت تیم‌های ورزشی زیر نظر باشگاه شهرداری بوده و مدیرعاملی آن کماکان برعهده میرمعصوم سهرابی خواهد بود.



دستیاران یحیی گل محمدی در تیم تراکتورسازی معرفی شدند

مدرک مربیگری آسیا و مدرک A بدنسازی فوتبال آسیاست که سابقه مربیگری در تیم‌های صباای قم، مس کرمان و راه آهن تهران را داشته همچنین در لیگ آزادگان مربی بدنساز تیم‌های آلومینیوم هرمزگان، بادران تهران و اکسین البرز بوده است.

محمد عسگری نیز که به عنوان آنالیزور در این فصل به تراکتورسازی کمک می‌کند دارای مدرک مربیگری آسیا و سابقه فعالیت در تیم‌های نفت تهران، صباای قم، ذوب آهن، استقلال و اکسین البرز همچنین تیم‌های ملی جوانان و امید را داشته است.

مربی دروازه‌بان‌ها و یک کمک مربی دیگر نیز پس از انتخاب و توافق با باشگاه انتخاب خواهند شد تا در تمرینات آغاز فصل حضور پیدا کنند.



رقابت‌های لیگ برتر روی نیمکت تیم‌های سایپا و پرسپولیس حضور داشته و همچنین در تیم اکسین البرز دستیار گل محمدی بوده است. مظاهر رحیم پور نیز دارای مدرک دکترای تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی همچنین

سند غنی‌سازی اوقات فراغت جوانان و نوجوانان آذربایجان شرقی تدوین شد

فراغتی، نوجوانان و جوانان می‌باشند. لذا گروه هدف سند حاضر، نوجوانان و جوانان ۱۰ تا ۲۴ ساله کشور می‌باشند.

وی گفت: برنامه ریزی برای اوقات فراغت جوانان ضمن اینکه نقش مکمل در برنامه‌های رسمی تربیتی جوانان ایفا می‌کند مانع از گسترش بزهکاری جوان شده و در شکل توسعه یافته خود می‌تواند جوانان را مسئولیت پذیر، جامعه پذیر و مشارکت‌جو به بار آورد.

نظمی در ادامه بیان داشت: کلیات سند غنی‌سازی اوقات فراغت جوانان و نوجوانان آذربایجان شرقی در نشست کارشناسان اوقات فراغت دستگاه‌های اجرایی و دولتی استان و کمیته تخصصی ساماندهی امور جوانان در حوزه اوقات فراغت استان به تصویب رسیده و به زودی به سازمان برنامه و بودجه جهت طرح در شورای توسعه و برنامه ریزی استان ارائه خواهد شد.

سند غنی‌سازی اوقات فراغت نوجوانان و جوانان آذربایجان شرقی تهیه و تدوین شد.

جمشید نظمی مدیر کل ورزش و جوانان آذربایجان شرقی با اعلام این خبر گفت: اوقات فراغت، هم به لحاظ کمی پدیده‌ای بسیار فراگیر و عمومی است و هم به لحاظ کیفی پدیده‌ای بسیار اثر گذار و چند بعدی است و کم توجهی به این پدیده و واقعیت چند بعدی می‌تواند به یک مسئله اجتماعی تبدیل گردد.

نظمی اظهار داشت: اوقات فراغت، یکی از نیازهای اساسی و پایه‌ای انسان است و مانند هنرپژای، بسته به وضعیت فرد و محیط اجتماعی، متغیر بوده و میان جوانان و بزرگسالان تفاوت داشته و دائماً در حال تغییر است. علیرغم اینکه دامنه سنی جوانی در کشورسین بین ۱۵ تا ۲۹ سال تعریف شده است ولی با توجه به بررسی‌های آماری، اکثر استفاده‌کنندگان از برنامه‌های



سرویس خبری روزنامه ارک- جمشید نظمی مدیر کل ورزش و جوانان آذربایجان شرقی گفت: اوقات فراغت، هم به لحاظ کمی پدیده‌ای بسیار فراگیر و عمومی است و هم به لحاظ کیفی پدیده‌ای بسیار اثر گذار و چند بعدی است و کم توجهی به این پدیده و واقعیت چند بعدی می‌تواند به یک مسئله اجتماعی تبدیل گردد.

برای نخستین بار؛ تنیس روی میز تیمی ایران به رده ۲۵ جهان صعود کرد

به گزارش ایرنا از فدراسیون تنیس روی میز، در آخرین رده بندی تیمی جهان که فدراسیون جهانی تنیس روی میز آن را منتشر کرده است، تیم ملی مردان ایران برای نخستین بار در مکان ۲۵ رده بندی جهانی قرار گرفته است.

براین اساس همچنین رده بندی تیمی زنان ایران نیز با یک پله صعود نسبت به دوره گذشته در رده ۵۲ جهان است. رده بندی تیمی جهان براساس امتیازات ۳ ورزشکار نخست کشورها در رده بندی انفرادی محاسبه می‌شود.



سرویس خبری روزنامه ارک- فدراسیون جهانی تنیس روی میز در آخرین رده بندی تیمی جهان اعلام کرد که تیم ایران با ۲ پله صعود نسبت به دوره گذشته، برای نخستین بار در رده بیست و پنجم جهان قرار گرفت.

موافقت ایران با برگزاری بازی دوستانه با عراق در کربلا

که به آن‌ها داده‌ایم موافقت کردند و تنها این مانده است که زمان این دیدار دوستانه را تعیین کنیم.

او در پایان صحبت‌هایش گفت: با وزیر ورزش و جوانان ایران و هم چنین مسوولان کمیته المپیک ایران و رییسان فدراسیون فوتبال این کشور نشست‌های را برگزار کرده‌ایم. قرار است که دیگر فدراسیون‌های دو کشور هم نشست‌های مشترکی را برگزار کنند که این نشست‌ها به خاطرات انتخابات ریاست جمهوری عراق به تعویق افتاد و به زودی برگزار خواهند شد.



ورزش عراق از برگزاری یک دیدار دوستانه با تیم ملی فوتبال ایران در کربلا خبر داد. وزیر ورزش عراق اظهار کرد: همکاری وزارت ورزش عراق با همتای ایرانی خود بسیار زیاد شده است و به زودی قرار است که تیم ملی فوتبال ایران به کربلا بیاید تا یک دیدار دوستانه را برگزار کنیم. برادران ایرانی ما با درخواستی

سرویس خبری روزنامه ارک- وزیر ورزش عراق از موافقت ایران برای برگزاری یک دیدار دوستانه بین تیم ملی فوتبال ایران و تیم ملی فوتبال عراق در کربلا خبر داد.

به گزارش ایسنا و به نقل از الساعه نیوز، فدراسیون بین‌المللی فوتبال (فیفا) مدت‌ها است که برگزاری هر گونه بازی بین‌المللی در خاک عراق به خاطر جنگ و ناامنی را ممنوع کرده است اما به نظر می‌رسد که عراقی‌ها رفته رفته با چرخ سبز فیفا مواجه می‌شوند.

عبدالحسین عبطان، وزیر

پیروزی تیم ملی بسکتبال ایران مقابل چین

سرویس خبری روزنامه ارک- تیم ملی بسکتبال اولین دیدار تدارکاتی خود در چین را با برتری برابر تیم ملی میزبان به پایان رساند.

به گزارش مهر، تیم ملی بسکتبال که به منظور برگزاری سه دیدار تدارکاتی با تیم ملی چین به این کشور سفره کرده، امروز در نخستین دیدار خود موفق شد با نتیجه ۶۳ بر ۶۰ مقابل ملی‌پوشان میزبان صاحب برتری شود.

در این دیدار سجاد مشایخی با ۱۷ امتیاز بهترین بازیکن تیم ملی بسکتبال بود.

ملی‌پوشان کشورمان دو دیدار دیگر خود را در دیگر شهرهای چین برگزار خواهند کرد.



جهان ورزش

تساوی کم ارزش امارات در تایلد



سرویس خبری روزنامه ارک- یم ملی فوتبال امارات با وجود رهایی از شکست در دیدار مقابل تایلند، برای صعود به جام جهانی ۲۰۱۸ نیاز به معجزه دارد.

به گزارش ایرنا، در ادامه هفته هشتم مرحله مقدماتی جام جهانی ۲۰۱۸ در منطقه آسیا، تیم ملی فوتبال تایلند از گروه دوم و در بانکوک میزبان امارات بود و در نهایت این مسابقه به تساوی یک بر یک رسید.

امارات با این تساوی ۱۰ امتیازی شد تا امیدهایش برای جهانی شدن به کمترین حد ممکن برسد و تایلد نیز به امتیاز دوم خود رسید.

تداوم پیروزی های لبنان در مسیر صعود به جام ملت های آسیا



سرویس خبری روزنامه ارک- مرحله سوم از رقابت‌های مقدماتی جام ملت‌های آسیا ۲۰۱۹ با انجام ۱۱ دیدار پیگیری شد و لبنان با برتری مقابل مالزی رکورد پیروزی‌های ۱۰۰ درصدی خود را در راه صعود به این جام ادامه داد.

مرحله سوم از رقابت‌های مقدماتی جام ملت‌های آسیا ۲۰۱۹ در شش گروه چهار تیمی برگزار می‌شود. تیم لبنان موفق شد با نتیجه دو بر یک مقابل مالزی به برتری برسد و با شش امتیاز صدر گروه دو را در اختیار بگیرد.

قطر با شکست کره صدر نشینی ایران را قطعی کرد



سرویس خبری روزنامه ارک- با شکست کره جنوبی برابر قطر صدرنشینی ایران در گروه A انتخابی جام جهانی قطعی شد. به گزارش ایسنا، در ادامه دیدارهای انتخابی جام جهانی فوتبال در قاره آسیا یک دیدار برگزار شد که در آن قطر در خانه به دیدار کره جنوبی رفت و توانست ۳ بر ۲ این تیم را شکست دهد تا با این نتیجه صدرنشینی ایران در گروه قطعی شود.

بازی بعدی قطر برابر سوریه خواهد بود و کره جنوبی نیز در خانه به دیدار ایران خواهد رفت.

عربستان بعد از ۲۴ سال

استفاده از دروازه بان خارجی را آزاد کرد

سرویس خبری روزنامه ارک- فدراسیون فوتبال عربستان استفاده از دروازه‌بان خارجی در لیگ فوتبال این کشور را بعد از ۲۴ سال آزاد اعلام کرد. به گزارش مهر، مسوولان فدراسیون فوتبال عربستان نشستی را درباره بررسی برخی از مسائل از جمله استفاده از دروازه بان خارجی برگزار کردند. در پایان این نشست، اعلام شد که استفاده از دروازه بان خارجی از فصل ۲۰۱۸-۲۰۱۷ آزاد شده است. این در حالی است که از سال ۱۹۹۳ طبق یک قانون استفاده از دروازه بان خارجی در فوتبال عربستان ممنوع بود. وضع این قانون، سر و صدای زیادی در عربستان به راه انداخته است. باشگاه الهلال اعلام کرده نیازی به دروازه بان خارجی ندارد و کارش را با همان دروازه بان خود ادامه خواهد داد.



پایان کار مردان تفنگدار با رکوردشکنی نوروزیان

سرویس خبری روزنامه ارک - با برگزاری آخرین رشته رقابت‌های تیراندازی جام جهانی آذربایجان، نماینده ایران با رکورد شکنی به کار خود پایان داد.

به گزارش آنا از سایت فدراسیون تیراندازی، در مرحله

نیمه نهایی رقابت‌های تیراندازی جام جهانی آذربایجان در رشته تفنگ سه وضعیت آقایان، پوریا نوروزیان با کسب امتیاز ۱۱۶۱ جایگاه سی و نهم را کسب کرد.

همچنین وی روز گذشته و در مرحله مقدماتی این رشته توانست با کسب امتیاز ۱۱۷۱ رکورد برون مرزی ایران را جابه‌جا کند. همچنین حسین باقری با کسب امتیاز ۱۱۶۲ سی و ششم شد. مسابقات تیراندازی جام جهانی آذربایجان ۱۱۶الی ۲۴ خرداد ماه در شهر گابالای آذربایجان برگزار می‌شود.

