

روزنامه کثیرالانتشار سراسری ارک

*** شنبه**
*** ۲۹ مهر**
*** ۲۱ اکتبر**
*** سال: بیست و هفتم**
*** شماره (سایلی): ۴۲۳۳**
*** ایر می یکندیجی ایل**

ورزش

* صفحه ۱۱

مقاله

ورزش کوه نوردی و درمان بیماریها



ادامه از شماره قبل:

افزایش بافت استخوانی به عقیده ارتو پدیا؛ استخوان بندی انسان پیوسته تحت تاثیر عمل سلولهای است که بافت استخوانی می سازند یا تخریب می کنند. تنفس حاصل از دویدن یا کوه نوردی آرام و طولانی حرکات لازم را به منظور حفظ رابطه موجود بین فرایندهای ساخت و تخریب بافت استخوانی ایجاد می کند به علاوه تراکم بافت استخوانی افرادی که حداقل ۳۰ دقیقه می دویدند یا راههای کوهستانی را به مدت چند ساعت آرام می پیمایند ۳۰ تا ۴۰ درصد بیشتر از افرادی است که با این ورزش های دست یافتنی استان نمی پردازند افزایش طول عمر: دکتر رالف پافنبرگر DR.RALPH PAPHENBER آلمانی می گوید کسانی که در ۸۰ سالگی به طور منظم به ورزش بپردازند می توانند انتظار حداقل انتظار ۲ سال عمر مفید بیشتر از فردی که گاه گاه ورزش می کنند داشته باشد. غلبه بر افسردگی: زمان زمان بیماری افسردگی است بخصوص در شهرهای بزرگ و پر جمعیت و بین آسمان خراشهای سر به فلک کشیده. یک تیم پزشکی برنامههای ورزشی در دانشگاه ویسکانسین امریکا مدت ۲ سال روشهای درمانی مختلفی را برای معالجه افسردگی افراد مورد تحقیق و بررسی قرار دادند. در نتیجه تنها درمانی که صد در صد در چنین مواردی تاثیر داشت دویدن و کوخ پیمایی آرام بود. این درمان مدتها قبل یعنی از زمانی که دکتر جوانی به نام فاجه DR.FACHE در سال ۱۸۹۶ یک فرضیه پزشکی تحت عنوان (ضعف اعصاب و درمان آن به وسیله تمرینات بدنی) ارائه داده نیز شناخته شده است.

تمرینات عضله قلب: تجربه نشان داده است که پزشکان برخی ناراحتی های قلبی را به راه پیمایی و کوه پیمایی آرام و سبک و دویدنهای آرام و طولانی مداوا کردند زیرا که چنین برنامه های ورزشی که به طور مداوم منظم انجام گیرد کار سیستم قلبی و عروقی را بهبود می بخشد باعث قوی شدن عضلات و عروق قلب از نظر فیزیولوژیکی می شودو جریان خون را به وسیله انقباضات بسیار نیرومند می شود.وقتی چنین فعالیتی همید قدر بدوینن که ورزش دوی خیلی از درد هاسا کافی.....

تجهیزات زمستانی کوه پیمایی یخ شکن یا کرامپون (Crampon) رکاب برقی، دستکش، عرق گیر اضافی، شلوار و کاپشن ضد باد، کت پر، عینک کوه، کلسنگ کوهنوردی، کلنگ کوهنوردیتوجه داشته باشید که از کلنگ کوهنوردی نباید به عنوان عصا استفاده کرد چون نه تنها حرکت آهنگ شما را بهم میزند بلکه نوک آن را کند می نماید. کوهنوردی یکی از ورزشهایست که من آن را بسیار دوست دارم. شما را نمی دانم ولی احساس می کنم هر کس در این رشته قدم نهاده است به یک آرامش فکری و روحی رسیده است و دارای اعتماد به نفس بالا شده است. به یاد داشته باشید... در این ورزش تنها چیزی که سر انسان را به یاد می دهد غرور است غرور. کوهنوردی ورزشی مفرح و در عین حال سخت و طاقت فرسات. کوهنوردی را نمی شود همبظوری شروع کرد.

یعنی یک کیف روی کولت بیندازی و پر از خوراکی کنی و برای گذراندن یک روز به یک کوه یا تپه بروی. اگر می خواهید یک کوهنورد موفق شوید ابتدا باید با یک باشگاه کوهنوردی مراجعه کنید. پس از مشورت با مربیان و ثبت نام در آن باشگاه سعی کنید تا برنامه ای را که آنها دارند انجام دهید و فقط با مربیان و راهنمایان آنها به کوه بروید....

والیبال شهرداری تبریز گنبد ایرانیان را شکست داد



سرویس خبری روزنامه ارک- تیم والیبال شهرداری تبریز با پیروزی سه بر یک مهمان خود گنبد ایرانیان را بدرقه کرد. به گزارش ایرنا، دو تیم والیبال شهرداری تبریز و گنبد ایرانیان از هفته سوم لیگ برتر باشگاه های کشور در سالن شهید اقدمی تبریز به مصاف هم رفتند.

در این دیدار که با حضور والیبال دوستان تبریزی همراه بود، تیم مهمان در ست اول و ۱۳ و ۲۵ گنبد ایرانیان را بدرقه کرد.

تیم شهرداری تبریز با برد امروز با ۸ امتیاز در رده دوم جدول لیگ برتر والیبال قرار گرفت. در هفته چهارم چهارشنبه سه آبان ماه تیم والیبال شهرداری تبریز مهمان تیم شمس خواهد بود.

ورزشکار اهری مدال برنز مسابقات کاپ آزاد آذربایجان را کسب کرد



سرویس خبری روزنامه ارک-مصطفی مسیبی، از ورزشکاران و قهرمانان اهری، در مسابقات اسکیت ماراتن ۲۰ کیلومتری کاپ آزاد آذربایجان ۲۰۱۷، به مقام سوم دست یافت به گزارش روابط عمومی اداره ورزش و جوانان شهرستان اهر، صطفی مسیبی، از ورزشکاران و قهرمانان اهری، در مسابقات اسکیت ماراتن ۲۰ کیلومتری کاپ آزاد آذربایجان ۲۰۱۷، با رقبای تنگاتنگ ضمن غلبه بر رقیبان، مقام سوم این مسابقات را به خود اختصاص داد و مدال برنز را کسب کرد. لازم به ذکر است آقای مسیبی از طرف دانشگاه آزاد اهر به این مسابقات اعزام شده بودند. این مسابقات با حضور ۱۰ تیم از کشورهای مختلف، در روز ۲۰ مهر ماه سال جاری به میزبانی شهر باکو برگزار شد.

همایش ورزش صبحگاهی در پارک ائل گلی تبریز برگزار شد



جمعیت استان تحت پوشش ورزش های همگانی هستند که بر اساس قانون برنامه ششم توسعه کشور این رقم باید سالانه دو درصد اضافه شود.

رسول صادقی در ادامه این نشست افزود: کاهش هزینه های درمان، پیشگیری از انواع بیماری ها و مقابله با آسیب های اجتماعی را از جمله فواید پرداختن و توسعه ورزش همگانی و عمومی در جامعه عنوان کرد.

وی افزود: ارتقاء سواد حرکتی در جامعه یکی از مهمترین رویکردهای ورزش همگانی است و همانند از بین بردن بی سوادی در جامعه باید در جامعه سواد حرکتی و ورزش کردن را نیز در جامعه توسعه دهیم. در این همایش ۳۰ جایزه به قید قرعه به شرکت کنندگان در این همایش اهداء شد.

همگانی بالاتر می رود.

رسول صادقی رییس هیات ورزشهای همگانی آذربایجانشرقی در این همایش همچنین با تاکید بر توسعه ورزش همگانی ضامن سلامتی جامعه است گفت: در حال حاضر حدود ۲۲ درصد از

برنامه های هفته تربیت بدنی و ورزش در اهر تشریح شد

منکر است و امر به معروف یکی از مهم ترین اهداف قیام آن حضرت است که به اصلاح جامعه منجر می شود.

وی با تبریک هفته تربیت بدنی و ورزش به همه آحاد جامعه خصوصا ورزشکاران و ورزش دوستان و حامیان ورزش شهرستان اهر خاطر نشان کرد: با توکل به خداوند متعال و یاری همکاران و حمایت مسئولین هیئت ها و مسئولین شهرستان خصوصا فرمانداری و شهرداری و شورای شهرستان و مسئولین ورزش استان برنامه های مختلف ورزشی و فرهنگی تدوین و برنامه ریزی شده است که پاره ای از آنها اجرا شده و قسمتی در حال اجرا است.

این مقام مسئول در راستای مشارکت هیات های ورزشی شهرستان برای اجرای برنامه های هفته

سرویس خبری روزنامه ارک- رئیس اداره ورزش و جوانان شهرستان اهر برنامه های هفته تربیت بدنی و ورزش در اهر را تشریح کرد و گفت: همه آحاد جامعه باید قسمتی از زمان فراغت روزانه خود را به فریضه مهم ورزش اختصاص دهند. به گزارش مهر، جلیل علیچیانپور در جمع خبرنگاران تصریح کرد: با توجه به اهمیت ورزش و تاکید مقام عظمی ولایت برای گسترش ورزش در میان جوانان و نوجوانان تمام روزهای سال برای ما روز ورزش است و همه آحاد جامعه باید قسمتی از وقت فراغت روزانه خود را به انجام این فریضه مهم اختصاص دهند.

وی با تسلیت ایام سوگاری حضرت ابا عبدالله الحسین و یاران باوفایشان به این مهم اشاره داشت که امام حسین (ع) شهید امر به معروف و نهی از

اژدری: سالن ورزشی نیاز اساسی روستای بیرق می باشد



باغت می شود تا هر سال یکی ، دوبازیکن مصدوم شوند. در این راستا جوانان با استعداد و خلاق فراوان همچون سجاد ذکری ، محمدحسن برقیان ، محرم مظلوم ، حسن جنگجو،محمدتقی سیاهی، لطف اله کارکن، محمدموحدی ، ابراهیم شاپوری ، زینال نائب پور و وجود دارد امانداشتن سالن ورزشی مانع از پیشرفت فوتبالست ها می شود

سالن ورزشی اساسی ترین نیازین روستا می باشد اگر سالن احداث شود جوانان زیادی به ورزش کشانده می شوند بطوری که بجای ۱۴ تیم شاید بیش از ۳۰ تیم در مسابقات شرکت نمایند. بنظر بنده ورزش امروزه نیاز اصلی قشر جوان می باشد ورزش دارویی شناخته شده است که جامعه شناسان برای تسکین دردهای روحی و جلوگیری از گسترش ناهنجاریهای جوانان به ان پناه می برند و هر چه مسئولین در راه ورزش و احداث سالن های ورزشی سرمایه گذاری ها را بیشتر کنند، راه اعتیاد و فساد میان جوانان سد خواهد شد. از مسئولین تقاضا دارم با توجه به استعداد و پتانسیل خوب جوانان روستای بیرق هر چه زودتر نسبت به احداث سالن ورزشی در این روستا اقدام نمایند.

تیم فارس قهرمان رقابت های کشتی فرنگی کشور شد



جوانان کشور در سالن ۲ هزار و ۵۰۰ نفری ورزشگاه انقلاب اسلامی کرج تا روز جمعه ۲۸ مهرماه ادامه دارد.

در این مسابقات تیم هایی از استان های مازندران، تهران، البرز، توابع تهران، لرستان، همدان، گیلان، کرمانشاه، خراسان رضوی، آذربایجان شرقی، قم، اصفهان، خوزستان و فارس حضور دارند.

تا دهم برگزار که در نتیجه تیم استان فارس مقام نخست، تهران دوم و خوزستان نیز با گذر از سد تیم مازندران سوم شد. مسابقات کشتی قهرمانی

نتایج روز دوم رقابت های سوپر لیگ A بسکتبال بانوان

سرویس خبری روزنامه ارک- در روز دوم رقابت های سوپر لیگ A بسکتبال بانوان، تیم های گروه بهمین، ساسان کرمان، پالایش نفت آبادان و گاز تهران موفق شدند حریفان شان را مغلوب کنند. به گزارش ایستا، دومین روز از هفته نخست سوپر لیگ A بسکتبال دختران به با برگزاری ۴ دیدار به پایان رسید که تیم های گروه بهمین، ساسان کرمان، پالایش نفت آبادان

جهان ورزش

سومین برد متوالی برای منچستر یونایتد



سرویس خبری روزنامه ارک- تیم فوتبال منچستر یونایتد دور رفت مرحله گروهی رقابتهای لیگ قهرمانان اروپا را با صدرنشینی به پایان برد.

به گزارش مهر، تیم فوتبال منچستر یونایتد از گروه A رقابتهای لیگ قهرمانان اروپا در زمین بنفیکا به میدان رفت و میزبان خود را با نتیجه یک بر صفر شکست داد. شاکردان مورینیو با این برد ۹ امتیازی شدند و با اقتدار در صدر جدول ایستادند.

در این گروه تیم زسکا مسکو میزبان بازل سوییس بود که مصاف این دو تیم با برتری ۲ بر صفر بازل همراه شد. تاولانت ژاکا (۲۹) و دیمیتری اوبرلین (۹۰) برای تیم بازل گلزنی کردند. تیم بازل با این برد ۶ امتیازی شد.

پیروزی بارسلونای ۱۰ نفره برابر المپیاکوس



سرویس خبری روزنامه ارک- تیم فوتبال بارسلونا در حالی مقابل المپیاکوس یونان به ۳ امتیاز دست یافت که قبل از پایان نیمه نخست با اخراج یکبه ۱۰ نفره شده بود. به گزارش مهر، تیم های فوتبال بارسلونا و المپیاکوس دیدار خود را در گروه D رقابتهای لیگ قهرمانان اروپا در ورزشگاه نوکمپ برگزار کردند که این بازی با پیروزی ۳ بر یک تیم بارسلونا خاتمه یافت.

مسی به رکورد ۱۰۰ گل اروپایی رسید



سرویس خبری روزنامه ارک- ستاره آرژانتینی بارسا در دیدار مقابل المپیاکوس موفق شد صدمین گل خود را در رقابت های اروپایی به ثمر برساند. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، در یکی از دیدارهای هفته سوم لیگ قهرمانان اروپا، تیم بارسلونا در نیوکمپ میزبان المپیاکوس یونان بود که این مسابقه با نتیجه ۱-۳ به سود بارسا به پایان رسید. یکی از گل های آبی اناری پوشان را لیونل مسی در دقیقه ۴۵ به ثمر رساند. تا تعداد گل های خود در مجموع مسابقات اروپایی را به عدد ۱۰۰ برساند. مسی ۹۷ گل در لیگ قهرمانان و ۳ گل نیز در سوپر کاپ اروپا به ثمر رسانده است.

تساوی پر گل چلسی مقابل رم

سرویس خبری روزنامه ارک- تیم فوتبال چلسی در دیدار خانگی برابر رم با تساوی پرگل ۳ بر ۳ متوقف شد. به گزارش خبرگزاری مهر، تیم فوتبال چلسی از گروه C این مسابقات در ورزشگاه استمفورد بریج میزبان رم ایتالیا بود و برابر این تیم با تساوی ۳ بر ۳ متوقف شد.

اندرلخت هم تسلیم پاری سن ژرمن شد

سرویس خبری روزنامه ارک- تیم فوتبال پاری سن ژرمن در ادامه نتایج درخشان خود در این فصل مقابل اندرلخت هم به برتری پر گل دست پیدا کرد. به گزارش مهر، تیم های فوتبال اندرلخت و پاری سن ژرمن از گروه B رقابتهای لیگ قهرمانان اروپا برابر هم قرار گرفتند که در پایان شاکردان امری پیروزی ۴ بر صفر را رقم زدند.

هیات خراسان رضوی را مغلوب کرد. نتایج کامل روز دوم رقابت های دور رفت سوپر لیگ A به شرح زیر است: گروه بهمین ۷۴ هیات اصفهان ۵۲ ساسان کرمان ۷۹ هیات خراسان رضوی ۶۱ استقلال جنوب ۴۱ پالایش نفت آبادان ۶۳ گاز تهران ۳۴ امتیاز و با نتیجه ۴۰ بر ۷۴ شهرداری تبریز در این مسابقات کشتی قهرمانی