

روزنامه کثیرالانتشار سراسری ارک

*** چهارشنبه**
*** ۲۶ مهر**
*** ۱۸ اکتبر**
*** سال: بیست و هفتم**
*** شماره (سای): ۴۳۳۱**
*** ایر می یکنجی ایل**

*** صفحه ۱۱**
ورزش

مقاله

ورزش کوه نوردی و درمان بیماریها



ورزشهای گوناگون علاوه بر آنکه از بروز بسیاری از بیماریها جلوگیری کرده و نقش پیشگیری را به عهده دارند هموارمقدارند در درمان بسیاری از بیماریهای بشری موثروواقع شده و یک نقش درمانی را از نظر علم پزشکی بر عهده بگیرند.

بدین منظور توجه شما را به اثرات درمانی ورزش در ارگانهای مختلف بدن و بیماریهای مربوط جلب می نماییم.

فشار خون بالا

با انجام ورزشهای معمولی همراه با رژیم غذایی و استراحت مناسب در طی یک سال می توان فشار خون ماکزیم را از ۱۷ به حدود ۱۴ رسانید. به وضوح روشن است که ورزشکاران معمولا دچار عوارض فشار خون نمی شوند. و ورزش حتی در سنین ۶۰ تا ۸۰ سالگی میتواند در متعادل نگهداشتن فشار خون سهیم باشد. زیرا در اثر ورزش عروقی که در سطح بدن جریان دارند انبساط یافته و فشار خون سقوط می کند. پیاده روی و کوه نوردی به خوبی قادرند فشار خون بالا را متعادل ساخته و به مرحله درمان برسانند.

ازدیاد چربی خون

ورزش منظم و مستمر در بیمارانی که دارای چربی خون با لایه هستند قادر است کلسترول خون یا چربی مضر خون (LDL کلسترول) را کاهش و در عوض باعث ازدیاد چربی مفید خون (HDL) شوند در نتیجه از اثرات ناشی از ازدیاد چربی خون در بروز بیماریهای عروقی و سنگهای صفراوی جلوگیری می نماید.

بیماران با دردهای قلبی (سکته)

انجام ورزشهای سبک طبق آمار های جهانی نه تنها قادر است انواع دردهای قلبی پایدار و غیر پایدار را تسکین و کاهش دهد بلکه قادر است سبب حل شدن لخته های داخل خون شریانی قلب شده و از بروز سگته های بعدی ممانعت می کند.

همچنین ورزشهای سبک مانع از زسوب پلاکهای چربی در داخل عروق کرونر قلب و یا عروق سایر نقاط بدن شده و در پیشگیری بیماریهای قلبی و عروقی آینده افرادی که یکبار به انفرکتوس مبتلا شده اند دخیل باشند

بیماری

امروزه ثابت شده است که ورزشهای مناسب در نزد افرادی که مبتلا به دیابت هستند و حتی انسولین نیز تزریق می نمایند بسیار مفید بوده و مقاومت بدن را در برابر عوارض حاصله از این بیماری بیشتر می نماید.

اول و آخر همه حرف ما این که ورزش درمون هر دردی. در هر سنی که هستی یا هر بیماری که داشته باشی.

کفش کوه

بدون تردید بسیاری از آسیبهای ورزشی دشوار وقت گیر و پرهزینه است و در بسیاری از موارد برگشت به سلامت کامل تحقق نمی یابد. این واقعیت اهمیت پیشگیری از بروز آسیبهای ورزشی را به خوبی آشکار می سازد.

در ورزش کوه نوردی شایع ترین آسیبهای ورزشی صدمات اندامهای تحتانی و ناحیه کمر هستند.

مفاصل زانو و مچ پا در اندام تحتانی بسیار حساس و آسیب پذیر هستند و نیاز به توجه خاص دارند.

ماهیت ورزش کوهنوردی وارد آمدن نیروهای مختلف در جهان و بردارهای گوناگون در زوایای متغیر مفاصل بدن از اندام تحتانی به بالاست ...

ادامه دارد

باخت ۱ بر صفر شهرداری تبریز در بازی خانگی

سرویس خبری روزنامه ارک- تیم شهرداری تبریز با باخت ۱ بر صفر مقابل تیم نفت مسجد سلیمان همچنان در رده پایین جدول قرار دارد. به گزارش ایرنا، دیدار دو تیم شهرداری تبریز و نفت مسجد سلیمان از سری مسابقات هفته نهم لیگ دسته یک آزادگان در ورزشگاه یادگار امام ره تبریز آغاز شد.

نیمه اول بازی با وجود تلاش های زیاد دو تیم نتوانستند خطر جدی روی دروازه ها ایجاد کنند و با نتیجه صفر بر صفر به رختکن رفتند. نیمه دوم تیم مهمان توانست در دقیقه ۷۵ بازی توسط حسین دوستدار دروازه شهرداری را باز کند و این بازی با نتیجه یک بر صفر به سود نفت مسجد سلیمان پایان یابد. تیم داوری این دیدار را رضا عادل به عنوان داور وسط علی اکبر عظیم پور و محمد شاکر به ترتیب کمک اول و دوم و مهرداد خسروی داور چهارم و صادق نوری ناظر داوری را بر عهده داشتند. تیم شهرداری تبریز با پنج امتیاز در رده هفدهم و تیم نفت مسجد سلیمان با بیست امتیاز در صدر جدول لیگ دسته یک آزادگان جای گرفتند.



راهیابی دو قایقران دیگر ایران به فینال رقابت های آسیا

سرویس خبری روزنامه ارک- دومین روز از مسابقات قایقرانی آبهای آرام قهرمانی آسیا با راهیابی دو قایقران دیگر ایران به مرحله فینال به اتمام رسید.

به گزارش خبرنگار مهر، در ادامه مسابقات آبهای آرام قهرمانی آسیا در شانگهای چین نمایندگان ایران در دور نیمه نهایی ۲ ماده به رقابت با سایر حرفان پرداختند.

هیوا افضلی در کانوی یکنفره ۲۰۰ متر بانوان بزرگسالان با قرارگیری در رده نخست راهی فینال شد. در کانوی یکنفره ۲۰۰ متر بانوان جوانان سارا درختی اول شد و به فینال راه یافت.

به این ترتیب تاکنون ۱۱ قایقران ایران مجوز حضور در مرحله فینال مسابقات قهرمانی آسیا را بدست آورده اند.



جهان ورزش

العین و الشباب مجوز لیگ قهرمانان نگرفتند



سرویس خبری روزنامه ارک- کنفدراسیون فوتبال آسیا اعلام کرد که اجازه حضور العین و الشباب در لیگ قهرمانان آسیا برای فصل آتی این رقابت ها را به علت بدهی مالی نخواهد داد.

به گزارش ایسنا و به نقل از الریاضیه، کنفدراسیون فوتبال آسیا برای مجوز دادن به تیم هایی که جواز حضور در لیگ قهرمانان آسیا را به دست آورده اند بسیار سخت گیری می کند. AFC تاکید دارد که تنها تیم هایی می توانند در لیگ قهرمانان آسیا حضور داشته باشند که بدهی مالی نداشته باشند.

پایان هفته هشتم لالیگای اسپانیا با پیروزی پر گل سلتاویگو



سرویس خبری روزنامه ارک- هفته هشتم لیگ فوتبال باشگاه های اسپانیا با پیروزی پرگل خارج از خانه سلتاویگو مقابل لاس پالماس به پایان رسید. به گزارش ایرنا، این دیدار به میزبانی لاس پالماس برگزار شد و در نهایت سلتاویگو به پیروزی ۵ بر ۲ دست یافت تا جمع امتیازات خود را به ۱۱ رسانده و لاس پالماس نیز با توقف در امتیاز ۶ به رتبه هجدهم سقوط کرد. در پایان هفته هشتم لالیگای اسپانیا تیم های بارسلونا با ۲۲، والنسیا با ۱۸، رئال مادرید با ۱۷، اتلتیکومادرید با ۱۶ و سویا با ۱۶ امتیاز در رتبه های اول تا پنجم جدول رده بندی جای دارند.

لسترستی در جمع قعرنشینان لیگ برتر انگلیس



سرویس خبری روزنامه ارک- تیم فوتبال لسترستی با قبول تساوی یک بر یک مقابل وست برومویچ در جمع قعرنشینان لیگ برتر باشگاه های انگلیس باقی ماند. به گزارش ایرنا، تیم فوتبال لسترستی که به گرگ ها شهرت دارد، دو فصل قبل با اقتدار و برای نخستین بار فاتح لیگ برتر جزیره شد، اما اکنون شرایط خوبی ندارد.

آلمان نخستین تیم صعود کننده به یک چهارم نهایی

سرویس خبری روزنامه ارک- نخستین دیدار مرحله یک هشتم نهایی جام جهانی فوتبال نوجوانان ۲۰۱۷ با پیروزی قاطع چهار بر صفر آلمان مقابل کلمبیا همراه شد.

به گزارش ایرنا، مرحله یک هشتم نهایی جام جهانی فوتبال نوجوانان در هند، با دیدار آلمان و کلمبیا آغاز شد که نماینده اروپا به راحتی صاحب برتری چهار بر صفر شد و به جمع هشت تیم پایانی راه یافت.

آلمان که در مرحله گروهی مقابل نوجوانان ایران متحمل شکست سنگین چهار بر صفر شده بود، در دیدار امروز متفاوت نشان داد و جریان مافات جرد. ژرمن ها در مرحله بعدی به مصاف برنده دیدار برزیل و هندوراس خواهند رفت.

واکنش گل محمدی به محرومیت دو بازیکنش

گل محمدی در ادامه اضافه کرد: مهدی همیشه رابطه خوبی با اعضای تیم و خصوصا بازیکنان جوان دارد و با همه بچه ها شوخی می کند. این مساله هم از یک شوخی آغاز شد و چیز دیگری نبود. خود مهدی هم بسیار ناراحت است که یک اتفاق ناخواسته روی داده و قطعاً هیچ قصد و نیتی وجود نداشته است. در حال حاضر هم هیچ دلخوری و ناراحتی بین اعضای تیم وجود ندارد اما من فکر می کنم بعضی ها می خواهند از این فضا سوءاستفاده کنند و آرامش تراکتورسازی را بر هم بزنند. خوشبختانه جو بسیار خوبی در تیم ما حاکم است و همه بچه ها با هم رابطه نزدیک و صمیمی دارند. این درست نیست که تلاش کنند این فضا را بر هم بزنند و برای تیمی که دو پنجره از نقل و انتقالات محروم بوده بحران تازه ای به وجود بیاورند. سرمربی تراکتورسازی در پایان صحبت های خود، گفت: به عقیده من برخورد لازم در قبال یک شوخی نابه جا صورت گرفته و دیگر دلیلی برای ادامه دادن به این موضوع وجود ندارد. از

سرویس خبری روزنامه ارک- سرمربی تیم فوتبال تراکتورسازی معتقد است که بزرگنمایی رسانه ها پیرامون اتفاقات تمرین هفته گذشته این تیم نادرست و غیر حرفه ای بود. به گزارش ایسنا و به نقل از باشگاه تراکتورسازی، یحیی گل محمدی، سرمربی تیم فوتبال تراکتورسازی درباره مسائلی که این روزها از سوی رسانه ها مطرح شده و حاشیه های زیادی ایجاد کرده است، گفت: من واقعا تعجب می کنم که چرا این مساله را تا این حد بزرگ کردند و این موضوع به یک هجمه گسترده علیه مهدی کیانی تبدیل شده است. همه چیز حاصل یک شوخی نابه جا بود که نباید به یک مساله بحرانی مبدل شود. مسئولان تیم و همسین طور باشگاه هم به موقع با موضوع برخورد کردند و واکنش مناسب نشان داده شد. کمیته انضباطی باشگاه هم به دلیل همین شوخی ها هر دو بازیکنی را تویخ و جریمه کرد اما نباید چنین مساله ای را به بهانه ای تبدیل کنیم تا یک بازیکن را مورد حملات همه جانبه قرار دهیم.

پیروزی مدعیان در هفته اول لیگ برتر بسکتبال

میهمان مدافع عنوان قهرمانی یعنی پتروشیمی بود برابر این تیم مدعی شکست خورد. پتروشیمی با ۵۰ اختلاف امتیاز حریف میهمان خود را شکست داد.

نفت آبادان دیگر تیم مدعی این فصل از مسابقات هم که دیدارهای خود را با برد آغاز کرد. این تیم که سال گذشته حریف پتروشیمی در فینال بود موفق شد در گرگان شهرداری این شهر را شکست دهد تا گرگانی ها شروعی بدون برد در لیگ برتر داشته باشند.

مهرام که پس از دو، سه فصل غیبت در این دور از مسابقات شرکت کرده است نیز دیگر تیم برنده این فصل از مسابقات بود. مهرام که در تبریز به مصاف یکی از مدعیان یعنی شهرداری تبریز رفته بود موفق شد در مصاف با این تیم صاحب برتری

سرویس خبری روزنامه ارک- تیم های مهرام، پتروشیمی بندرامام، نفت آبادان و دانشگاه آزاد در آغاز فصل جدید مسابقات بسکتبال لیگ برتر باشگاه های کشور موفق به شکست حریفان خود شدند.

به گزارش مهر، فصل جدید مسابقات بسکتبال لیگ برتر باشگاه های کشور با برگزاری ۴ دیدار همزمان در تهران، بندر امام، تبریز و گرگان آغاز شد.

در تنها دیدار هفته نخست این فصل از مسابقات که در تهران برگزار شد تیم دانشگاه آزاد برابر تیم تازه لیگ برتری شده پدافند رعد خوزستان به برتری دست یافت. یاسین آل گرگان دیگر تیم تازه وارد به این فصل از رقابت ها نیز دیدارهای خود را با شکست آغاز کرد. یاسین این هفته

صعود فوتسال ایران به جام ملت های آسیا

به گزارش ایسنا، تیم ملی فوتسال ایران با توجه به پیروزی تاجیکستان مقابل افغانستان جواز حضور در جام ملت های آسیا ۲۰۱۸ را کسب کرد. تیم ملی تاجیکستان با نتیجه چهار بر سه افغانستان را از پیش رو برداشت تا بازی دوم ایران با تاجیکستان تشریفاتی شود.

هندبال باشگاه های آسیا به میزبانی ایران در تبریز در حال برگزاری است. مرحله نهایی جام ملت ها نیز بهمن امسال در چین پایتیه برگزار خواهد شد.



سرویس خبری روزنامه ارک- تیم ملی فوتسال ایران جواز حضور در جام ملت های آسیا ۲۰۱۸ را کسب کرد.

فینالیست های لیگ کشتی مشخص شدند



سرویس خبری روزنامه ارک- تیم های صعود کننده به مرحله نهایی رقابت های لیگ کشتی کشور مشخص شدند. به گزارش تسنیم و به نقل از فدراسیون کشتی، با برگزار شدن رقابت های مقدماتی لیگ کشتی باشگاه های کشور، تیم های صعود کننده به دور بعد و مرحله نهایی این مسابقات مشخص شدند. در کشتی آزاد و در گروه الف این رقابت ها تیم های بیمه رازی و ایزی پاپب کاشان بعنوان تیم های اول و دوم و در گروه ب نیز تیم های ستارگان ساری و هلدینگ فراز بعنوان تیم های اول و دوم به مرحله نهایی صعود کردند.

همچنین در کشتی فرنگی و در گروه الف تیم های بیمه رازی و شهدای مدافع حرم و در گروه ب تیم های سیناصنعت ایزه و رعد پدافند خواهد شد.

کسب مدال طلا و مقام چهارمی رقابت های مستر المپیا آماتوری

هند توسط ورزشکاران آذربایجان شرقی

سرویس خبری روزنامه ارک- به گزارش روابط عمومی هیات بدنسازی استان؛ ورزشکاران پرورش اندام و بادی کلاسیک آذربایجان شرقی موفق شد در رقابت های مستر المپیا آماتوری هندوستان مدال طلا و مقام چهارمی را به خود اختصاص دهند.

مسابقات مستر المپیا آماتوری طی روزهای ۲۱ الی ۲۳ مهر ماه به میزبانی کشور هندوستان برگزار شد. بهزاد عدالت در دسته سوم بادی کلاسیک مقام اول و رضا زینت لو مقام چهارم این دوره از رقابت های مستر المپیا را به خود اختصاص داد. لازم به ذکر است: بهزاد عدالت موفق به دریافت کارت حرفه ای الیت پرو مسابقات بادی کلاسیک مستر المپیا آماتوری هند شد.

مدال طلای مسابقات کشتی پیشکسوتان جهان

برگردن کشتی گیر مراغهای

سرویس خبری روزنامه ارک- رئیس هیات کشتی مراغه گفت: ورزشکار مراغه در مسابقات کشتی پیشکسوتان جهان با شکست حرفان مدال طلا به گردن آویخت.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان از تبریز: میربابا میرهاشمی رئیس هیات کشتی مراغه گفت: عسگر عازمی، کشتی گیر توانمند مراغه ای در مسابقات کشتی آزاد پیشکسوتان جهان در وزن ۱۳۰ کیلوگرم سکوی قهرمانی را فتح کرد.

وی افزود: این قهرمان کشتی آذربایجان شرقی در این مسابقات با شکست مقتدرانه حرفان خود مدال طلای این دوره از مسابقات را به گردن آویخت و پرچم پرافتخار کشورمان را به اهتزاز در آورد.

میرهاشمی گفت: عسگر عازمی کشتی گیر عنوان دار مراغهای، مقام اول مسابقات کشتی پیشکسوتان ایران، سابقه حضور در تیم های ملی کشتی، کسب چندین عنوان قهرمانی و عضویت تیم ملی سرکل کبلی را در کارنامه دارد.

این مسابقات با حضور ۶۰۰ کشتی گیر از ۴۱ کشور دنیا روزهای ۱۸ تا ۲۳ مهرماه در شهر پلودیف بلغارستان برگزار شد.



آزاد پیشکسوتان جهان در بلغارستان در وزن ۱۳۰ کیلوگرم سکوی قهرمانی را فتح کرد.