

## تاثیر ورزش بر سلامت روده ها



ادامه از شماره قبل:

با فشاری که در هنگام تمرینات ورزشی بر شکم وارد می شود، صفرا بهتر ترشح شده و هضم غذا بهتر صورت می گیرد البته پیاده روی و دراز و نشست نیز تخلیه روده ها را آسان می کند و دفع مواد غذایی را تسریع می بخشد. از سوی دیگر ورزش های هوازی سبب تقویت ضربان قلب و سرعت و عمق تنفس می شوند و سبب تقویت قدرت انقباض عضلات روده می گردد که این امر به دفع مدفوع کمک شایانی می کند. علاوه بر تنبلی روده ها و بیوست که از آثار کم تحرکی و نداشتن فعالیت بدنی و ورزش است زخم معده و زخم دوازدهه نیز از دیگر عوارض کم تحرکی است.

باید حداقل یک ساعت بعد از صرف غذا به ورزش بپردازید. زیرا به منظور هضم جذب بهتر غذا جریان خون پس از غذا خوردن به معده و روده می رود و انجام فعالیت این مسیر را منحرف می کند و به سمت عضلات و قلب می رود در نتیجه قدرت انقباض عضلات روده و قدرت ترشح آنزیم های روده کاهش پیدا می کند و غذا مدت بسیاری را در روده باقی می ماند و نه تنها در این شرایط ورزش سبب بهبود یوست در شما نمی شود بلکه آن را تشدید هم خواهد نمود و منجر به عوارضی چون نفخ شکم و احساس ناراحتی و ترش کردن خواهد شد. به طور کلی ورزش هایی همانند دویدن، پیاده روی سریع، شنا و ورزش های کششی مثل یوگا همچنین حرکات و تمرینات مخصوص عضلات شکم و پهلو در درمان یوست موثرند.

فعالیت های ورزشی که می توانند سیستم گوارش، روده ها و ماهیچه های شکم را قدرتمند کنند و کارایی این ارگان را افزایش دهند عبارتند از:

- ۱. پیاده روی و نرم دویدن:** انجام این فعالیت جریان خون را به روده ها بیشتر می کند و کارایی سیستم گوارش را افزایش می دهد.
- ۲. دراز و نشست:** این ورزش باعث افزایش قدرت عضلات شکم می شود و بدین شکل بدن توانایی بیشتری برای خارج کردن سموم از سیستم گوارش پیدا می کند. بدین شکل سلامت روده ها افزایش پیدا می کند.
- ۳. یوگا:** یوگا راهی مناسب برای از بین بردن استرس است. یوگا عضلات شکم را قدرتمند می کند و انعطاف پذیری را افزایش می دهد.
- ۴. طناب زدن:** طناب زدن باعث افزایش ضربان قلب و جریان خون می شود. بدین شکل کارایی سیستم گوارشی افزایش پیدا می کند.
- ۵. ورزش های آکروباستیک و نمایشی:** حرکات آکروباستیک باعث افزایش قدرت عضلات شکم می شود و کارایی ارگان هایی از جمله روده ها را افزایش می دهد. حرکات آکروباستیک مفرح بوده و در ورزش روزانه تنوع ایجاد می کند.

## امیر محمد بخشی تکواندوکار میانه ای مدال برنز را از آن خود کرد

سرویس خبری روزنامه ارک- سی و نهمین دوره مسابقات تکواندو جوانان و بزرگسالان کشور در بخش آقایان برگزار شد و امیر محمد بخشی تکواندوکار میانه ای مدال برنز را از آن خود کرد.

تکواندوکاران جوان و بزرگسال آذربایجان شرقی در بخش آقایان در خانه تکواندو فدراسیون تکواندو بر روی شاپ چانگ رفتند.

از میان ۸ هوگوپوش کاروان ورزشی آذربایجان شرقی، امیر محمد بخشی از شهرستان میانه و دارای مدال طلای بازیهای جهانی کانادا ۲۰۱۶، مدال برنز این دوره از رقابتها را تصاحب کرد.

حسن فلاحی راد، اکبر اسدی و فرهاد نریمانی به عنوان کادر فنی تیم و فرشاد فروغی کیا به عنوان سرپرست، تیم آذربایجان شرقی را هدایت کردند.

پیشتر مسابقات انتخابی آقایان جوان و بزرگسال آذربایجان شرقی به صورت دو مرحله ای برگزار گردید و نقرات برتر مسابقات به سی و نهمین دوره مسابقات قهرمانی کشور راه یافتند.



## تیم ملی فوتسال با پیروزی آغاز کرد

مقدماتی جام ملت های آسیا را با پیروزی به پایان برد.

به گزارش ایرنا، شاگردان ناظم الشریعه در نخستین روز این بازی ها در تبریز مقابل افغانستان قرار گرفته و توانستند با نتیجه ۸ بر ۲ پیروز از میدان خارج شوند.

گل های ایران را در این بازی مهدی جاوید (۳ گل)، اصغر حسن زاده (۳ گل)، شهاب طالبی و سعید عباسی هر کدام یک گل به ثمر رساندند. برای افغانستان نیز کاظمی و خادمی گلزنی کردند.

تیم ملی فوتسال کشورمان در دومین بازی از ساعت ۱۹ سه شنبه به مصاف تاجیکستان می رود و در صورت پیروزی جواز حضور در جام ملت های آسیا را کسب می کند.

در دیگر بازی های امروز تیم ملی ازبکستان ۱۴



سرویس خبری روزنامه ارک- تیم ملی فوتسال کشورمان نخستین دیدار خود از بازی های

## جمعه ۲۸ مهر بر گزار می شود: همایش بزرگ بناب شهر دو چرخه

بر گزار خواهد شد که امیدواریم مسئولین بدنی، نوزدهمین دوره همایش بزرگ استانی دوچرخه سواری تحت عنوان بناب شهر دوچرخه روز جمعه هفده جاری ۲۸ مهرماه رأس ساعت ۹ صبح از ابتدای خیابان رجایی شروع و مراسم پایانی همراه با قرعه کشی دراستادایوم شهید بهشتی بناب برگزار خواهد شد.

آقای حسن اسماعیل زاده رئیس موفق و کارداران هیئت ورزش های همگانی شهرستان بناب با اعلام این مطلب گفت: اسامی برای اولین بار این همایش باحضور دوچرخه سواران سراسراسان

## کاراته کاران آذربایجان شرقی قهرمان کیوکوشین کشوری شدند

سرویس خبری روزنامه ارک- کاراته کاران استان آذربایجان شرقی در بخش کاتای آقایان و بانوان در مسابقات کیوکوشین ایچی گکی کانجوماتسوپی در تبریز مقام قهرمانی را کسب کردند.

اسماعیل معصومی رئیس هیأت کاراته استان آذربایجان شرقی روز یکشنبه در گفت و گو با خبرنگار ورزشی ایرنا افزود: مسابقات چندجانبه آقایان و بانوان سبک کیوکوشین ایچی گکی کانجوماتسوپی با حضور ۴۵۷ بازیکن در قالب ۲۱ تیم از ۱۱ استان های کشور شرکت داشتند.

وی افزود: کاراته کارانی از تبریز، تهران، مشهد، اصفهان، ارومیه، سنندج، کرج، اردبیل، همدان، رشت، سنقر، پیرانشهر، نغده، بناب، شبستر، آذرشهر، جلفا، میاندوآب، شهرری، بجنورد و سردشت از روز جمعه در سالن صدر تبریز در دو بخش کاتا و کومیته به رقابت پرداختند.

معصومی خاطر نشان کرد: این مسابقات انتخابی جهت اعزام به مسابقات بین المللی رومانی بود که اواخر آذرماه برگزار خواهد شد.

به گزارش ایرنا نتایج تیمی در بخش کاتا این دور از مسابقات کیوکوشین به ترتیب ذیل بدست آمد؛ استان آذربایجان شرقی اول\* استان آذربایجان غربی دوم\* استان اردبیل سوم

نتایج تیمی در بخش کومیته نیز به این ترتیب بود: استان آذربایجان غربی اول\* استان آذربایجان شرقی دوم\* استان اصفهان سوم

## جهان ورزش

### پیروزی اینتر مقابل میلان



سرویس خبری روزنامه ارک- تیم فوتبال اینتر با درخشش کاپیتان آرژانتینی خود در دربی مقابل میلان به پیروزی دست یافت.

به گزارش مهر، تیم های فوتبال اینتر و میلان دربی این شهر را در ورزشگاه جوزپه مِه آتزا برگزار کردند که طی آن اینتر ۳ بر ۲ پیروز شد. اینتر با این برد ارزشمند ۲۲ امتیازی شد و بالاتر از یونونتوس در رده دوم جدول ایستاد. میلان با ۱۲ امتیاز تیم دهم جدول است. تیم ناپولی با ۸ برد متوالی و ۲۴ امتیاز صدرنشین سری آ است.

### شکست وردربرمن برابر مونشن گلادباخ



سرویس خبری روزنامه ارک- تیم فوتبال وردربرمن در هفته هشتم رقابتی بوندس لیگا شکست خانگی را برابر مونشن گلادباخ متحمل شد.

به گزارش مهر، هفته هشتم رقابتی بوندس لیگا با برگزاری دیدار تیم های فوتبال وردربرمن و مونشن گلادباخ پی گرفته شد که در پایان شاگردان الکساندر نوری با حساب ۲ بر صفر مقابل مهمان خود شکست را پذیرا شدند.

وردربرمن بعد از گذشت هشت هفته با ۴ امتیاز در رده هفدهم جدول ۱۸ تیمی قرار دارد.

## ادامه درخشش والنسیا و صعود به رتبه دوم



سرویس خبری روزنامه ارک- تیم فوتبال والنسیا در ادامه عملکرد درخشان خود در لیگ باشگاه های اسپانیا در زمین رئال بتیس به پیروزی ۶ بر ۳ دست یافت و به رتبه دوم جدول رده بندی صعود کرد. به گزارش ایرنا، این پیروزی سبب شد تا والنسیا که به خفاش های لالیگا شهرت دارد با ۱۸ امتیاز به رتبه دوم جدول رده بندی صعود کند و بتیس نیز ۱۳ امتیازی باقی ماند.

## پیروزی روبین کازان با آزمون

سرویس خبری روزنامه ارک- روبین کازان که در ترکیب خود از بازیکن ایرانی اش بهره می برد، روستوف را شکست داد. به گزارش ایسنا، روبین کازان در هفته سیزدهم لیگ یک روسیه برابر روستوف قرار گرفت و با یک گل میزبانش را شکست داد. در این دیدار سردار آزمون در دقیقه ۶۱ وارد زمین شد. کازان با ۱۷ امتیاز در جایگاه نهم قرار دارد.

## گلزنی جهانبخش در روز توقف آلكمار

سرویس خبری روزنامه ارک- آلكمار در روز گلزنی بازیکن ایرانی خود برابر خرونینخن تن به تساوی داد. به گزارش ایسنا، در ادامه هفته هشتم لیگ چند دیدار برگزار شد که در یکی از بازیها آلكمار برابر خرونینخن به تساوی یک بر یک رسید. علیرضا جهانبخش تنها گل تیمش را در این دیدار وارد دروازه حریف کرد.



## تیم کشتی آزاد پیشکوتان ایران قهرمان جهان شد



سرویس خبری روزنامه ارک- تیم کشتی آزاد پیشکوتان ایران با مجموع ۱۴ مدال طلا، ۴ نقره و ۴ برنز به عنوان قهرمانی رقابت های جهانی بلغارستان رسید.

به گزارش مهر، رقابت های کشتی آزاد پیشکوتان جهان روزهای ۲۲ تا ۲۳ مهرماه در شهر پلودیف کشور بلغارستان برگزار شد و در پایان تیم ایران در مجموع ۵ گروه با کسب ۱۴ مدال طلا، ۴ نقره و ۴ برنز و ۲۲۹ امتیاز به عنوان قهرمانی رسید.

پس از تیم ایران تیم های آمریکا با یک مدال طلا، ۷ نقره و ۸ برنز و ۱۵۶ امتیاز دوم شد و روسیه نیز با ۳ مدال طلا، ۳ نقره و ۶ برنز و ۱۵۰ امتیاز در رده سوم ایستاد.

## ایران در رده ۳۴ جهان و نخست آسیا



سرویس خبری روزنامه ارک- تیم ملی فوتبال ایران در جدیدترین رده بندی رسمی فیفا با ۹ پله سقوط در رده ۳۴ جهان قرار گرفت.

به گزارش ایسنا، فدراسیون جهانی فوتبال (FIFA) رده بندی تیم های ملی جهان در ماه اکتبر را منتشر کرد. در این رده بندی ایران با ۹ پله سقوط در رده ۳۴ جهان و نخست آسیا قرار گرفت. همچنین تیم های آلمان، برزیل و پرتغال در رده های اول تا سوم تیم های ملی جهان قرار گرفتند.

تیم ملی فوتبال ایران در حالی این سقوط چشم گیر را داشت که در این ماه توانست توگو را با دو گل شکست دهد و روسیه را نیز با تساوی یک بر یک متوقف کرد ولی به خاطر این که بیش تر تیم ها بازی های انتخابی داشتند و امتیاز بازی های انتخابی نیز از بازی های دوستانه بسیار بیشتر است، ایران با این سقوط روبرو شد.

## نتایج قایقرانان ایران در مسابقات قهرمانی آسیا

الناز شفیعیان بالاتر از قایقرانان اندونزی و تایلند قرار گرفت و راهی فینال شد. هیوا افضلی در کائو یک نفره ۲۰۰ متر بانوان بزرگسالان چهارم شد و به نیمه نهایی رفت. در این رقابت قایقرانان ازبکستان، قزاقستان و میانمار اول تا سوم شدند.

در کائو یک نفره ۲۰۰ متر بانوان جوانان، سارا درختی پس از قایقرانان چین، کره شمالی و تایلند چهارم و راهی نیمه نهایی شد.

در دور نیمه نهایی مسابقات عصر روز گذشته در شانگهای چین در کائوی دو نفره ۵۰۰ بانوان بزرگسالان، فاطمه کرمجانی و هیوا افضلی در رده نخست قرار گرفتند و به فینال صعود کردند. همین طور شایان مافی در کایاک یک نفره ۲۰۰ متر مردان جوانان اول شد و به فینال قهرمانی آسیا رسید.



سرویس خبری روزنامه ارک- النا ز شفیعیان در ماده کایاک یک نفره ۵۰۰ متر بانوان در مسابقات قهرمانی آسیا به مرحله نهایی رسید. به گزارش مهر، در ادامه رقابتی قهرمانی قایقرانی آبهای آرام آسیا در شانگهای چین نمایندگان ایران در دور مقدماتی به مصاف رقبای خود رفتند. در کایاک یک نفره ۵۰۰ متر بانوان جوانان،

## ایران قهرمان پیکارهای کشتی ساحلی جهان شد

سرویس خبری روزنامه ارک- تیم های ایران با کسب ۶ مدال طلا، ۶ نقره و ۲ برنز در رقابتی جهانی کشتی ساحلی ۲۰۱۷ ترکیه، مقتدرانه عنوان قهرمانی را کسب کردند.

به گزارش مهر، رقابت های کشتی ساحلی قهرمانی جهان روزهای ۲۱ تا ۲۳ مهرماه در شهر دالیان کشور ترکیه برگزار شد که در پایان تیم های ایران در سه رده سنی نوجوانان، جوانان و بزرگسالان به ۶ مدال طلا، ۶ مدال نقره و ۲ برنز رسیدند و به عنوان قهرمانی این رقابت ها دست یافتند.

نتایج نمایندگان کشورمان در این رقابت ها به شرح زیر است:

**نوجوانان:** ۶۰ کیلوگرم: رضا مقدسی (مدال طلا)

## ششمین دوره مسابقات دوومیدانی کارکنان شرکت گاز استان آذربایجان شرقی برگزار شد



زندگی روزمره زیر نظر هیات دو و میدانی استان و با قضاوت داوران ملی دو و میدانی برگزار گردید. بر اساس این گزارش: این دوره از مسابقات در ماده ۴۰۰ متر و در ۷ رده سنی برگزار و به ترتیب: در گروه سنی ۳۰-۲۶ سال: نفر اول شاهرخ یاری، نفر دوم توحید

سرویس خبری روزنامه ارک- ششمین دوره مسابقات دوومیدانی کارکنان شرکت گاز استان گرامی داشت روز ایمنی و آتش نشانی در مجموعه ورزشی تختی تبریز برگزار شد. به گزارش روابط عمومی شرکت گاز استان آذربایجان شرقی، رئیس امور بهداشت، ایمنی و محیط زیست شرکت گاز استان با اعلام این خبر افزود: ششمین دوره مسابقات دوومیدانی کارکنان شرکت گاز استان گرامی داشت روز ایمنی و آتش نشانی با حضور ۱۵۰ نفر شرکت کننده در مجموعه ورزشی تختی تبریز برگزار گردید. ابراهیم خدایی علمداری افزود: این مسابقات با هدف تشویق و ترغیب کارکنان به ورزش و حفظ سلامتی کارکنان و آماده سازی آنان در جهت ارتقای عملکرد سازمانی و