

## در خوشی جوانان آذربایجان شرقی در رقابتهای جانبازان و معلولین جهانی سوئیس



سرویس خبری روزنامه ارک - جواد عبدالله زاده دبیر هیات جانبازان و معلولین آذربایجان شرقی گفت: با حضور تیم ملی جانبازان و معلولین کشور در رشته دو و میدانی در مسابقات جهانی سوئیس نمایندگان از آذربایجان شرقی نیز حضور داشتند. بهمن رضایی به عنوان سرمربی و فیروز کاظم زاده به عنوان مربی، تیم ملی دو و میدانی جانبازان و معلولین جوانان کشور را همراهی کردند. همچنین در این رقابتها محمدحسن میرزایی در ماده پرتاب دیسک مدال طلا و مهدی قادری در ماده پرتاب وزنه مدال نقره را کسب کردند.

## فرنگی کاران جوان ایران قهرمان جهان شدند



با توجه به دو مدال طلای پویا دادمرز و کرامت عبدولی در وزنهای ۵۰ و ۶۰ کیلوگرم که در روز نخست به دست آمد و همچنین راهیابی امین کاویانی نژاد و آرمان عزیززاده عبدولی به فینال وزن های ۶۶ و ۸۴ کیلوگرم و حضور امین میرزاده در دیدار رده بندی وزن ۱۲۰ کیلوگرم قهرمانی تیم کشتی فرنگی جوانان ایران برای نخستین مرتبه در این پیکارها مسجل شد. روسه آمریکا و اوکراین برای رده های بعدی با یکدیگر رقابت دارند.

ایران آخرین بار در سال ۲۰۱۳ بر سکوی سوم جهان قرار گرفته بود و در سال ۲۰۱۴ و ۲۰۱۵ نیز به ترتیب هشتم و ششم شد. ملی پوشان جوان ایران همچنین نایب قهرمانی جهان را نیز در کارنامه دارند. همچنین کاویانی نژاد در دیدار فینال وزن ۶۶ کیلوگرم الماخر آمویان از ارمنستان را پیش رو خواهد داشت.

سرویس خبری روزنامه ارک - تیم کشتی فرنگی جوانان ایران پیش از برگزاری دیدارهای فینال و رده بندی چهار وزن دوم رقابت های قهرمانی جوانان جهان در فنلاند، قهرمان زودهنگام این مسابقات شدند. به گزارش ایرنا، رقابت های کشتی فرنگی قهرمانی جوانان جهان در شهر تامپره فنلاند آغاز شد با شناخت نفرات و تیم های برتر به پایان رسید.

## دومین دوره رقابت های بین المللی پرورش اندام در تبریز برگزار می شود

سرویس خبری روزنامه ارک - دومین دوره تورنمنت بین المللی پرورش اندام یادواره سرداران شهید آذربایجان در سالن فتح خیبر تبریز برگزار می شود. این رقابت ها با مشارکت فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام و هماهنگی اداره کل ورزش و جوانان استان روز جمعه مورخ ۲۰ مرداد ماه در تبریز - خیابان باغشمال - روبروی استادبوم جهان پهلوان تختی - سالن فتح خیبر تبریز برگزار می شود. دومین دوره تورنمنت بین المللی پرورش اندام یادواره سرداران شهید آذربایجان در سالن فتح خیبر تبریز برگزار می شود. این رقابت ها با مشارکت فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام و هماهنگی اداره کل ورزش و جوانان استان روز جمعه مورخ ۲۰ مرداد ماه در تبریز - خیابان باغشمال - روبروی استادبوم جهان پهلوان تختی - سالن فتح خیبر تبریز برگزار می شود. دومین دوره مسابقات بین المللی پرورش اندام در اوزان جوانان (۷۵، +۷۵، -) و در ۵ و ۷۵، ۸۵، ۹۵ و ۹۵+ پیگیری می شود و هزار دلار به نفر اوزال این رقابت ها اهدا خواهد شد. همچنین به نفر اول این پیکارها مدال طلای واقعی با عیار ۱۸ و نفر دوم و سوم مدال های نقره و برنز اهدا می گردد. ثبت نام و وزن کشی با یک کیلوگرم ارفاق روز پنجمشنبه ۱۹ مردادماه ساعت ۱۶ لغایت ۱۹ در محل برگزاری رقابت ها و کنگره فنی مسابقات همان روز ساعت ۱۹:۳۰ در محل رقابت ها انجام می شود.

## جایگاه دوم ایران در رقابت های پارادومیدانی جوانان جهان

قاسمی دیگر بانوی ایران در پرتاب دیسک با یک پله پایین تر نایب قهرمان شد تا سهم بانوان از این مسابقات پنج مدال طلا و یک نقره باشد. اما در بخش مردان محمد حسن میرزایی در پرتاب دیسک، محمود احمدی در پرتاب وزنه و نیزه، علی اصغر ابارقی در پرتاب وزنه، مهرداد مرادی در دوی ۱۰۰ متر، علی مشهدیان در دوی ۴۰۰ متر و علی سیهوندی در پرتاب نیزه کردن آویز طلا گرفتند. اشکان چراغی در پرتاب دیسک، مهدی قادری و عارف بهاروند در پرتاب وزنه و طلاها بیگ رضایی در پرتاب دیسک نقره ایی شدند. همچنین اشکان چراغی در پرتاب وزنه، محمد فتحی کنجی در پرتاب وزنه و نیزه، علی سیهوندی در پرتاب دیسک و مهرداد مرادی در دوی ۴۰۰ متر به برنز رسیدند. ورزشکاران معلول برای حضور در رقابت های بین المللی بر اساس درصد معلولیت از سوی کارشناسان کمیته بین المللی پارالمپیک کلاس بندی شده و ورزشکاران با محدودیت مشابه در یک کلاس مسابقه می دهند.

سرویس خبری روزنامه ارک - تیم پارا دو و میدانی جوانان ایران با ترکیب ۲۴ ورزشکار و کسب ۲۲ مدال شامل ۱۲ مدال طلا، پنج مدال نقره و پنج نشان برنز در رقابت های پارادومیدانی جوانان جهان در جایگاه دوم توزیع مدال ها ایستاد. به گزارش کمیته ملی پارالمپیک، این رقابت ها از ۱۱ تا ۱۵ مرداد ماه با حضور ۲۷۵ ورزشکار از ۴۱ کشور جهان در شهر نوتوبیل کشور سوئیس برگزار و تیم پارادومیدانی آمریکا با کسب ۱۱ نشان طلا، چهار نقره و هشت نقره و ۱۰ نشان برنز در جایگاه نخست جدول توزیع مدال ها ایستاد. تیم پارادومیدانی انگلستان نیز با کسب ۱۱ نشان طلا، چهار نقره و پنج برنز در جایگاه سوم قرار گرفت. نمایندگان ایران در این رقابت ها فراتر از حد انتظار شدند. هاجر صفرزاده در ماده دوی ۲۰۰ و ۴۰۰ متر که برای نخستین بار پارا دو و میدانی بانوان ایران را صاحب مدال جهانی کرد. فاطمه انصاری در مواد پرتاب دیسک و وزنه و نیزه سلامتیان در ماده پرتاب نیزه هم طعم قهرمانی را چشیدند و مرضیه

## مقاله



## آرتروز ناشی از ورزش و راههای مقابله با آن



ادامه از شماره قبل:  
پیاپی روی یکی از مناسب ترین ورزش ها در مبتلایان به آرتروز زانو است تای چی، ورزش مناسب آرتروز زانو به تازگی کاربرد ورزشی به نام تای چی در سالمندان و بویژه مبتلایان به آرتروز و پوکی استخوان، مورد توجه پزشکان و بیماران واقع شده است. این ورزش یکی از ورزش های سنتی چینی است که به مرور زمان مورد اصلاح و تغییرات جدی قرار گرفته است. اساس این ورزش شامل حرکات ریتمیک و آهسته است که باعث افزایش ریلکسیشن، بهبود قدرت و تعادل، انعطاف پذیری و اعتماد به نفس می شود. تحقیقات اولیه نشان داده است که تای چی در بهبود علائم بیماران بالای ۶۵ سال مبتلا به آرتروز زانو موثر است. بررسی ها نشان می دهد که تای چی یکی از روش هایی است که به اندازه روش های تقویت عضلات برای مقابله با آرتروز مثر و مفید واقع می شود. البته نباید فراموش کرد حرکات ورزشی برای هر فرد مبتلا به آرتروز باید متناسب با شرایط سنی و جسمی، بیماری های زمینه ای و شدت آرتروز تجویز شود.

## چهار فایده پیاپی در سر بالایی

پیاپی روی بر روی سر بالایی علاوه بر کالری سوزی باعث افزایش قدرت عضلات نیز می شود و فواید زیادی برای سلامتی دارد. این ورزش که غالباً در طبیعت انجام می شود بر روحیه نیز تاثیر می گذارد. به گزارش ایسنا و به نقل از My fitness، پا، پیاپی روی در سر بالایی راهی آسان برای افزایش ضربان قلب و قدرتمند کردن عضلات بدن است. چهار فایده اصلی این ورزش عبارتند از:

۱. کالری سوزی: پیاپی روی در سر بالایی بدن را وارد چالش می کند که منجر به کالری سوزی بیشتر می شود. بررسی ها در دانشگاه هاروارد نشان داده است که فردی حدود ۷۷ کیلوگرم وزن دارد با طی کردن یک و نیم کیلومتر در ۱۷ دقیقه بر روی سطح صاف ۱۴۹ کالری می سوزاند در صورتی که اگر همین کار را بر روی سر بالایی انجام دهد ۲۲۳ کالری می سوزاند. با افزایش سرعت و افزایش شیب این کالری سوزی بیشتر هم می شود.
۲. افزایش حجم عضلات پاها و بالاتنه: هنگامی که بر روی سر بالایی حرکت می کنید بیشتر وزن بدن خود را به سمت جلو حرکت می دهید.
- در این حالت عضلات باسن و همسترینگ بیشتر درگیر می شوند. هنگامی که سر پایی حرکت می کنید بیشتر عضلات چهارسر و زانو کار می کنند. برای این که در شب بتوانید تعادل خود را حفظ کنید عضلات بالاتنه درگیر می شوند.
۳. افزایش تمرکز: مطالعات انجام شده نشان داده است وقتی افراد در طبیعت پیاپی روی می کنند تمرکز آنها افزایش می یابد.
- به این ترتیب پیاپی روی در طبیعت هم در بدن هم در ذهن تاثیر گذار است و کارایی شناختی را بهبود می بخشد.
۴. افزایش خوشحالی: این شاید بهترین فایده پیاپی روی در طبیعت باشد. این ورزش تا حدود زیادی استرس را کاهش می دهد و فعالیت مغز در قسمت کورتکس که مربوط به افسردگی است را کاهش می دهد. پیاپی روی در طبیعت تکرار افکار منفی در مغز را کمتر می کند.

## فعالیت های گسترده ورزشی در روستای قره چیق بناب



کنم و از حضور آقای دکتر رضازاده رئیس جدید اداره ورزش و جوانان بناب در روستای قره چیق تشکر و قدردانی کنم که به ما انگیزه فراوان داد. همچنین از آقایان مجید یزدانی و رحیم پاکیزه خو تشکر می کنم.

به مدت سی سال ۳- شرکت فوتبال و فوتسال قره چیق در رده سنی نوجوانان و جوانان درلیک های شهرستان بناب ۴- بیش از پنج سال مسئولیت و نگهداری سالن شهدای قره چیق ۵- فعال نمودن رشته های ورزشی مختلف در سالن قره چیق از جمله ( ۱ - فوتسال به تعداد پیش از سی تیم ورزشی ۲- رشته ووشو در تمام رده های سنی و داشتن مقام های قهرمانی کشوری و انتخابی تیم استانی توسط آقایان میلاد ستاری و مهران ستاری به مربی گری هاشم فرهادی ۳- رشته کونگفو تو آ با بیش از ۵۰ نفر ورزش کار

خبرنگار روزنامه ارک- بر اساس ارزشیابی های انجام یافته توسط اداره کل ورزش و جوانان استان، روستای قره چیق از توابع شهرستان بناب با عملکرد درخشان به عنوان روستای نمونه در ورزش استان معرفی گردید. آقای وهاب عقابایی مسئول پرتلاش و زحماتش این روستا اهم فعالیت های انجام یافته را شرح زیر عنوان کرد. ۱- بیش از سی سال فعالیت بی وقفه در امور ورزش روستای قره چیق ۲- سرپرستی و برپا نگه داشتن تیم فوتبال قره چیق ( تیم پیروزی قره چیق ) در لیگ برتر شهرستان بناب

## تراکتورسازی به دنبال اجرای برنامه آکادمی های موفق اروپایی

مسئولان محترم باشگاه خصوصاً مصطفی آجورلو مدیرعامل باشگاه و همچنین نگاه ویژه یحیی گل محمدی تشکر می کنم. تا جایی که اطلاع دارم سرمربی تراکتورسازی اهداف و برنامه های گسترده ای پیرامون تیم های پایه در سطح گوناگون دارند و در واقع به دنبال ایجاد ساختاری منظم در این سطح هستند تا خروجی مطلوبی از این بخش داشته باشند. به همین دلیل به بنده پیشنهاد همکاری داده شد و من هم با توجه به جایگاه و نام بزرگ باشگاه تراکتورسازی این پیشنهاد را با افتخار پذیرفتم. مدیر جدید آکادمی باشگاه تراکتورسازی در ادامه اظهار داشت: مادر من اهل شهرستان خوی است و به نوعی خود من هم فرزند آذربایجان

محبوب می شوم. علاقه خاصی به شهر تبریز دارم و افتخار می کنم که می توانم توفیق خدمت در این باشگاه محبوب و پرطرفدار را پیدا کنم! امیدوارم با حمایت همه پیشکوتان و مربیان خوب استان بتوانیم روزهای درخشانی را برای تیم های پایه تراکتورسازی رقم بزنیم. خطیب در مورد برنامه کاری خودش گفت: ما می خواهیم با استفاده از الگوی موفق فوتبال جهان طبق برنامه هایی که در آکادمی های موفق اروپایی اجرا می شود به نتیجه دلخواه و مورد نظر برسیم. در این برنامه شکل آموزش همچنین زمان آموزش و پرورش بازیکنان از سطح مدرسه فوتبال تا بالاترین سطح به شکل جامع تدوین شده که به راحتی قابل اجرا خواهد بود.



سرویس خبری روزنامه ارک - مدیر جدید آکادمی تراکتورسازی می گوید به دنبال استفاده از الگوی موفق آکادمی های اروپایی است. به گزارش مهر، محمدرضا خطیب درباره انتخابش به عنوان مدیر آکادمی باشگاه تراکتورسازی گفت: ابتدا از حسن اعتماد

## نگاهی به عملکرد سه ماهه هیات کوهنوردی صوفیان



خرداد بمدت ۳روز به سرپرستی غلامرضا ستیز

خبرنگار روزنامه ارک - از سوی آقای مهدی قنبری رئیس کاردان هیات کوهنوردی صوفیان عملکرد سه ماهه اول این هیات بشرح زیر اعلام شد: ۱- قله کنتال در منطقه جلفا نودوز باشکرت تعداد ۱۲ نفر در یک هوای کاملاً بارانی و زیبای بهاری در تاریخ ۹۶/۰۱/۲۶ سرپرست برنامه آقای یعقوب سرافروز ۲- قله چاقبیل داغی از روستای زمهریر مرند باشکرت ۱۳ نفر در تاریخ ۹۶/۰۲/۰۸ سرپرست برنامه آقای جواد بنی محمد علی ۳- قله آغ داغ از مسیر گویجه بیل اهر در تاریخ ۹۶/۰۲/۲۲ باشکرت ۱۱ نفر از اعضاء به سرپرستی

## جهان ورزش

### آرسنال فاتح سوپر جام انگلستان شد



سرویس خبری روزنامه ارک - تیم فوتبال آرسنال در دیدار سوپر کاپ انگلیس موسوم به جام خیریه برابر چلسی به پیروزی دست یافت و یک جام دیگر به کلکسیون افتخارات خود افزود. به گزارش خبرگزاری مهر، تیم های فوتبال چلسی و آرسنال روز یکشنبه دیدار سوپر کاپ باشگاههای انگلیس موسوم به جام خیریه را در ورزشگاه ومبلی لندن برگزار کردند که طی آن تیم آرسنال حریف خود را در ضربات پنالتی ۴ بر یک شکست داد.

### رویین کازان با حضور ۷۰ دقیقه آزمون پیروز شد



سرویس خبری روزنامه ارک - تیم فوتبال رویین کازان در حالی که مهاجم ایرانی خود را در اختیار داشت مقابل زسکا مسکو پیروز شد. به گزارش مهر، هفته چهارم رقابتهای لیگ روسیه با برگزاری دیدار تیم های زسکا مسکو و رویین کازان پی گرفته شد که در پایان تیم رویین کازان ۲ بر یک پیروز شد. یوناناس در دقیقه ۲ و ۱۰ هر دو گل رویین کازان را به ثمر رساند. سردار آزمون در این بازی ۷۰ دقیقه برای کازان گلزنی کرد اما موفق به گلزنی نشد. ملی پوش ایرانی یک فرصت ایده آل گلزنی را به شکلی باور نکردنی از دست داد و توپ را در دهانه دروازه به تیر عمودی کوبید. رویین کازان با این برد ۶ امتیازی شد.

### شروع مقتدرانه لیل در لیگ فرانسه



سرویس خبری روزنامه ارک - تیم لیل فصل جدید رقابت های لیگ فرانسه را توفانی آغاز کرد و توانست به سه گل نانت را از پیش رو بردارد. به گزارش ایسنا، در ادامه هفته نخست رقابت های لیگ فرانسه دو دیدار برگزار شد. ابتدا لیل در ورزشگاه خانگی خود از نانت پذیرایی کرد و توانست با سه گل به پیروزی برسد.

## مسعود ناطقی از میانه سرداور مسابقات نجات غرق شمالغرب کشور

سرویس خبری روزنامه ارک - مسابقات قهرمانی نجات غریق شمالغرب کشور در شهرستان جلفا منطقه آزاد ارس با شرکت ۶ تیم و با حضور نایب رئیس فدراسیون و ستوده نژاد معاون ورزشی استان برگزار گردید. سرداوری این مسابقات را مسعود ناطقی رئیس هیئت نجات غریق وغواصی شهرستان میانه عهده دار بودند.

## همایش پیاپی روی بانوان شهرستان بستان آباد هفته کرامت

سرویس خبری روزنامه ارک - همایش پیاپی روی بانوان به مناسبت گرامیداشت دهه کرامت و میلاد با سعادت امام علی ابن موسی الرضا (ع) با حضور بانوان شهرستان بستان آباد و کارکنان ادارات از جلوی اداره ورزش و جوانان به طرف گلزار شهدا انجام گردید. پس از عباررویی و فاتحه خوانی نثار ارواح طیبه شهدا، برگزار و در خاتمه مراسم به قید قرعه کشی به تعدادی از شرکت کنندگان جوایزی اهدا گردید.

