روزنامه سراسری
ارک
ArkDaily Newspaper

نشانی الکترونیکی روزنامه ارک
سایت: www.rooznameark.com
ایمیل: ark.tabriz@yahoo.com
مجری سایت روزنامه: ساناز اشراقی

مدیر مسئول وصاحب امتیاز: محمد اشراقی
مدیر اجرائی: معصومه حجازی
تاسیس: ۱۳۷۰ – زمینه انتشار: فرهنگی – هنری – ادبی – علمی
تلفن: ۵۴۰۱۹۱۴ – ۵۴۱۲۷۱۹ – تلفاکس: ۵۴۱۲۷۱۶ (۰۴۱۱) –
همراه: ۰۹۱۴۴۱۵۶۶۸۰
ishraghi@yahoo.com
نشانی: – تبریز خیابان آزادی – خیابان مارالان نرسیده به میدان فدک
لیتوگرافی: رنگین تبریز – چاپ: پرنیان

ورزشکار ملکان در مسابقات جهانی پاورلیفتینگ

سرویس خبری روزنامه ارک: جناب آقای مقصود ستارزاده اهل ملکان که چند ماه قبل در مسابقات آسیائی پیشکسوتان در کشور ژاپن مایه افتخار مردم ملکان، استان و کشور شد و با کسب ۳ مدال طلا ویک نقره موجب به اهتراز در آوردن پرچم جمهوری اسلامی ایران و سرود ملي را در محل برگزاری مسابقات به صدا درآورد و این بار آقای ستارزاده عزم خود را راسخ کرده که سرود ملی را در کشور اکراین در مسابقات جهانی پاور لیفتنیگ به صدا در بیاورد مسابقات جهانی پاورلیفتینگ از مورخ ۹۱/۳/۲ لغایت ۹۱/۳/۱۰ برگزار خواهد شد .

نتایج لیگ دسته سه و دو فوتبال کشور

سرویس خبری روزنامه ارک: جعفر علیزاده مسؤول کمیته اجرایی کشوری هیأت فوتبال استان اعلام کرد؛ نتایج مسابقات مرحله پایانی لیگ دسته سه و لیگ دسته دو فوتبال کشور به شرح ذیل اعلام می گردد: یکشنبه ۹۱/۰۲/۱۰ از سری مسابقات لیگ دسته سه کشوری بازی بین تیم های نفتون تهران و مس سونگون با نتیجه صفر بر یک به نفع مس سونگون پایان یافت.

دیگر بازی از سری مسابقات لیگ دسته دو یک بازی حساس بین دو تیم گسترش فولاد سهند و شهرداری دزفول برگزار گردید که بازی با نتیجه یک بر دو به نفع گسترش فولاد سهند پایان یافت و گسترش با این برد به لیگ دسته یک کشوری صعود کرد.

تلاش برای قرارگیری آذربایجان شرقی در بین سه استان برتر ورزش

سرویس خبری روزنامه ارک: مدیرکل ورزش و جوانان آذربایجان شرقی با بیان اینکه تلاش بر این است تا ورزش این استان در بین سه استان برتر کشور قرار گیرد، گفت: ورزش آذربایجان شرقی همچون زمین حاصلخیزی برای رشد قهرمانان محسوب می شود.

محمد شروین اسبقیان بعد از ظهر چهارشنبه در گفتگو با خبرنگار مهر، اظهار داشت: ما از ابتدا نیز پیش بینی می کردیم که پرویز هادی دلاور مرد باسمنجی بتواند سهمیه المپیک را در سنگین وزن کشتی برای کشورمان به دست آورد اما این موفقیت بنا به دلایلی دیرتر نصیب این پهلوان شد.

وی ادامه داد: هادی از چندی قبل تمرینات طاقت فرسای خود را شروع کرده بود و مصمم بود تا سهمیه کشتی المپیک را برای کشور ایران و استان آذربایجان شرقی به دست آورد اما به دلیل نارسایی های که در مسیر راه این ورزشکار قرار داشت، وی کمی دیرتر دوبنده تیم ملی را به تن کرد و درواقع صبوری و تلاش مضاعف وی باعث شد تا او پس از رسیدن به دوبنده تیم ملی، بتواند سهمیه با ارزش المپیک را نیز به دست آورد.

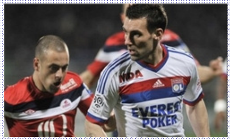
اسبقیان با ابراز امیدواری نسبت به موفقیت پرویز هادی در المپیک ۲۰۱۲ لندن، تصریح کرد: به امید خدا و با یاری حضرت ابوالفضل (ع) ما امیدواریم که پرویز هادی در المپیک لندن قطعا صاحب مدال شود و دل مردم استان را شاد کند.

وی با اشاره به دو برابر شدن سهمیه المپیک ورزش آذربایجان شرقی نسبت به دوره قبلی، تصریح کرد: استان آذربایجان شرقی در المپیک قبلی صاحب دو سهمیه بود اما خوشبختانه در المپیک لندن حضور چهار ورزشکار از آذربایجان شرقی تاکنون محرز شده و البته هنوز ما امیدوار به کسب سهمیه پنجم توسط بهنام خسروشاهی در رشته دوچرخه سواری هستیم.

وی افزود: ما این موضوع را رصد می کنیم و از فدراسیون نیز در این خصوص پیگیر هستیم تا مبادا حق خسروشاهی ضایع نشود و این رکابزن تیزپای تبریز بتواند سهمیه المپیک را به دست آورد.

مدیرکل ورزش و جوانان در خاتمه گفت: ورزش آذربایجان شرقی همچون زمین حاصلخیزی برای رشد قهرمانان این استان محسوب می شود و ما تلاش می کنیم تا در پایان برنامه توسعه پنجم، ورزش آذربایجان شرقی در بین سه استان برتر کشور قرار گیرد.

خلاق‌ترین فوتبالیست‌های اروپا معرفی شدند



سرویس خبری روزنامه ارک: سایت بلیچر اسپورت در گزارشی فهرست ۱۰ نفره خلاق‌ترین بازیکنان اروپا را اعلام کرد.

به گزارش خبرگزاری فارس، سایت بلیچر اسپورت در گزارشی نوشت: فوتبال اروپا پس از نسل طلایی اسپانیا کاملا تغییر کرد. بارسلونای اسپانیا در صحنه ظاهر شد و تأثیر بیشتری بر خلاقیت فوتبال گذاشت.

آنهایی که توانستند خود را در جریان مسابقه فوتبال بر سایرین دیکته کنند، در فصل نقل و انتقالات طرفداران زیادی پیدا کرده‌اند. بسیاری باشگاه ها تلاش می کنند با این تیم‌ها با شیوه بازی زیبای تیکی تاکا رقابت کنند.

۱۰ نفر از بازیکنانی که بیشترین موقعیت‌ها را روی دروازه حریفان ایجاد کرده‌اند؛ به شرح زیر معرفی می کنیم:

مسی در صدر، رونالدو در رده ششم

۱۰- پل اسکولز، منچستریونایتد

اسکولز بدون شک یکی از اساطیر فوتبال است.

۹- خوان ماتا، چلسی

خوان ماتا پس از پیوستن به چلسی از والنسیا در تابستان گذشته، فصل فوق‌العاده ای را در لیگ برتر پشت سر گذاشت.

۸. فرانک ریبری، بایرن مونیخ

فرانک ریبری در این فصل بوندس لیگا در ترکیب بایرن مونیخ بهترین شرایط خود را تجربه کرد.

۷. ادن هزرد، لیل

ادن هزرد لژیونر بلژیکی فصل گذشته در لیگ یک با لیل درخشید و در نهایت تابستان با مبالغ هنگفتی برای انتقال مواجه شد.

۶. کریستیانو رونالدو، رئال مادرید

شاید پس از به ثمررساندن گل های فراوان در سال‌های اخیر، به نظر برسد که جایی برای حضور وی در میان ۱۰ نفر برتر خلق موقعیت گل بر روی دروازه حریف ندارد، اما وی در این فصل پاس گل‌های فراوانی نیز به آمار گل‌های خود افزوده است.

۵. داوید سیلوا، منچسترسیتی

سیلوا به اندازه کافی بدشانس بود که در تیمی به میدان برود که تعداد زیادی بازیکن شبیه به او داشته باشد.

۴. مسعود اوزیل، رئال مادرید

اوزیل از زمان پیوستن به رئال مادرید به موفقیت‌های بزرگی دست یافت.

۳. ژاوی، بارسلونا

ژاوی یکی از قهرمانان اصلی نسل اخیر باشگاهش است که فوتبال اروپا در ۵ فصل گذشته وارد مرحله جدید کرده است.

۲. آندره پیرلو، یوونتوس

پیرلو یک بار دیگر در این فصل خود را نشان داد. وی پس از ۱۰ سال از میلان جدا شد.

۱. لیونل مسی، بارسلونا

لیونل مسی نه تنها بزرگ‌ترین گلزن اروپا که خلاق‌ترین بازیکن قاره است.

مشکلات موجود هیأت فوتبال بخش باسمنج از نزدیک بررسی شد

سرویس خبری روزنامه ارک: احد دری مسؤول کمیته امور شهرستانهای هیأت فوتبال استان اعلام کرد. بمنظور بررسی مشکلات موجود در بخش باسمنج حاج آقا ششگلانی رئیس هیأت فوتبال استان به همراه آقای الهیاری پور معاون اداره ورزش و جوانان شهرستان تبریز ، دبیر و مسؤول کمیته مربیان، جوانان و روابط عمومی این هیأت از نزدیک مشکلات موجود هیأت فوتبال بخش باسمنج را بررسی نمودند .

هیأت اعزامی پس از بازدید از زمین بازی و سالن های ورزشی موجود در این بخش در محل اداره ورزش و جوانان بخش باسمنج حضور پیدا کرده و جهت حل مشکلات تشکیل جلسه دادند در این جلسه علاوه بر رئیس اداره ورزش و جواانان باسمنج از اعضای شورای اسلامی شهر نیز حضور داشتند.

وی اضافه کرد؛ ایجاد فنس بر روی دیوار را اداره ورزش و جوانان و هیأت فوتبال استان تقبل نموده و شورای اسلامی شهر و شهرداری باسمنج نیز متعهد شدند تا نسبت به ایجاد رختکن و سرویس بهداشتی اقدام نمایند و در خصوص ایجاد چمن مصنوعی مقرر گردید در جلسه ای با حضور رئیس اداره ورزش و جوانان شهرستان تبریز بررسی و اقدامات لازم مبذول گردد.

افتخاری دیگر برای مردم شریف ملکان

بوکسور ملکانی رکورد مشت زنی به کیسه بوکس را در جهان شکست

سرویس خبری روزنامه ارک: وحید لطفی جوان بوکسور تیم شهرستان ملکان،که از قطب های مهم استان در رشته بوکس می باشد رکورد جهان را، با زدن ۸۹۴۱۴ ضربه به کیسه بوکس در مدت زمان ۸ ساعت و۱۴ دقیقه از آن خود کرد .

رزقی رئیس اداره ورزش و جوانان گفت : این رکورد بوسیله کامپیوتر ،ضبط شده که بر روی صفحه نمایش گذشت ثانیه ها را نشان می دهد که ۸ ساعت و ۱۴ دقیقه مداوم وحید با زدن ۱۸۱ ضربه در هر دقیقه (بطور میانگین) ۸۹۴۱۴ ضربه را بدون تغذیه ،مشت به کیسه بوکس زده است . رزقی افزود وحید می توانست یک ساعت دیگر هم به راحتی ضربه بزند ولی با توجه به اینکه ما می دانستیم که رکورد قبلی ۸ ساعت و ۲ دقیقه است . با رضایت خود وحید و پدر وی به این رکورد بسنده کردیم .

رزقی در خاتمه از معاونت محترم فرماندار، بخشدار مرکزی و مخصوصا دکتر عزیزی رئیس شبکه بهداشت درمان ملکان و جوانان پرشور با حضور در محل سالن رزمی موجب روحیه بخشیدن به این جوان گردید تقدیر و تشکر کرد .

مقاله

چه ورزشی متناسب بیماری شماست؟

چگونه بیماری ها را با ورزش کردن کنترل یا درمان کنیم

در بسیاری از کشورهای دنیا متخصصان پزشکی ورزشی با کمک تکنیک ها و متدهایی که سراغ دارند، برای بهبود شرایط فیزیکی مراجعان خود اقدام می کنند. این گروه تلاش دارند تا با ارائه متدهای ورزشی متناسب با هر فرد و توان او برای حفظ سلامت یا بازگرداندن سلامت و تندرستی به او گام بردارند. در حال حاضر در کشور ما نیز متخصصان پزشکی ورزشی در ۱۶ استان کشور به ارائه خدمات به مخاطبان و مراجعان خود می پردازند و با بررسی و معاینه افراد و در نظر گرفتن ملاحظاتی ویژه هر فرد متناسب با روحیات، توان جسمانی و قوای بدنی بیمار، او را برای درمان بیماری هایی مانند ناراحتی های قلبی، فشارخون، ام. اس، ناراحتی ها و بیماری های مفصلی استخوانی و حتی کاهش وزن همراهی می کنند. این متخصصان به عموم مردم در کشور توصیه می کنند اگر در شهری قرار دارند که امکان مراجعه به متخصص پزشکی ورزشی در آن شهر وجود ندارد با مراجعه به پزشک داخلی، متخصص قلب یا متخصص طب فیزیکی و پس از معاینه و بررسی توانایی بدن شان و همین طور متناسب با بیماری ای که دارند از ورزشی که به آن ها توصیه می شود و در تحت شرایط ویژه بهره مند شوند. در این شماره از مجله سیب سبز برای آشنایی بیشتر با تاثیرات درمانی ورزش و تاثیر آن در پیشگیری از ابتلا به بیماری ها با دکتر »امیرحسین عابدی یکتا«، متخصص پزشکی ورزشی و عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی به گفت و گو نشستیم.

انتخاب ورزش نیازمند چیست؟

ورزش کردن باید به صورت هدفمند و با برنامه ریزی دنبال شود. قطعا ورزشی که برای یک خانم ۳۰ ساله برای کاهش وزن توصیه می شود، برای یک خانم ۶۰ ساله که نیاز به مراقبت و کنترل از پوکی استخوان دارد، توصیه نمی شود. انتخاب ورزش نیازمند بررسی های جدی است و باید خطرات، آسیب ها و توانایی جسم فرد بررسی شود. به همین دلیل است که ما همیشه توصیه می کنیم پیش از شروع ورزش و پرداختن به آن، بهتر است تمامی افراد در هر سن وسالی به متخصص پزشکی ورزشی مراجعه کنند و ورزشی را انتخاب کنند که کمترین عارضه و آسیب و بیشترین بهره مندی را برای افراد داشته باشد. در حقیقت انتخاب نوع ورزش و شدت آن باید کیفیت زندگی را متحول کند و آن را افزایش دهد.

ادامه دارد

ورزش جهان

سرود پیروزی کهکشانی‌ها در سن‌مامس

سرویس خبری روزنامه ارک: تیم فوتبال رئال مادرید با غلبه بر اتلتیک بیلبائو به مقام قهرمانی لالیگا رسید.به گزارش خبرگزاری فارس، در شرایطی که از رقابت‌های فصل جاری لیگ دسته اول فوتبال اسپانیا(لالیگا) تنها ۲ هفته باقی است، شب گذشته پیکارهای هفته بیستم این مسابقات انجام گرفت.

پیروزی پرگل تاتنهام مقابل بولتون

سرویس خبری روزنامه ارک: فینالیست لیگ قهرمانان اروپا در جدال خانگی مقابل نیوکاسل تسلیم شد اما تاتنهام هاتسپرز به پیروزی پرگل مقابل بولتون رسید.

به گزارش خبرگزاری فارس، دو دیدار عقب افتاده از هفته سی و چهارم لیگ برتر انگلیس انجام گرفت که چلسی در خانه پذیرای نیوکاسلی‌ها بود.