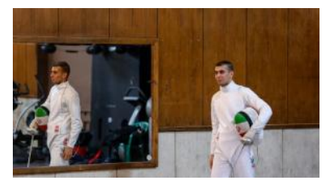
روزنامه کثیرالانتشار
ارک
Ark Daily Newspaper

نشانی الکترونیکی روزنامه ارک
سایت روزنامه ارک: arkonline.ir
سایت پایگاه خبری ارک: ark-news.ir
ایمیل روزنامه: ark.tabriz@yahoo.com
ایمیل مدیرمسئول: eshraghimo@gmail.com
مدیر اجرائی: معصومه حجازی
مجری سایت روزنامه: ساناز اشراقی

مدیر مسئول وصاحب امتیاز: محمد اشراقی
سردبیر: سانلی اشراقی
تاسیس : ۱۳۷۰ – زمینه انتشار : فرهنگی – هنری – ادبی – علمی
کدپستی: ۵۱۶۳۶۴۷۲۳ – تلفن: (۰۴۱) ۳۵۴۰۱۹۱۴ – ۳۵۴۱۲۷۱۹
تلفاکس: ۳۵۴۱۲۷۱۶ – شماره همراه: ۰۹۱۴۴۱۵۶۶۸۰
نشانی : تبریز خیابان آزادی– خیابان مارالان نرسیده به میدان فدک
دفتر روزنامه ارک – چاپخانه: پرنیان تبریز

سه شنبه ۱۱ اردیبهشت۱۴۰۳ * ۳۰ آوریل ۲۰۲۴ * ۲۱ شوال ۱۴۴۵ * سال سی و دوم (اوتوز ایکینجی ایل) * شماره (سایی) : ۶۰۲۶ * ورزش وگردشگری

ناکامی شمشیرباز اپه ایران در گرفتن سهمیه المپیک پاریس



ملی‌پوش اپه ایران به فینال مسابقات انتخابی المپیک آسیا صعود نکرد و موفق به گرفتن سهمیه المپیک در منطقه آسیا نشد.

به گزارش ایسنا، مسابقات شمشیربازی انتخابی المپیک المپیک در منطقه آسیا به میزبانی امارات در حال برگزاری است.

در اسلحه اپه مردان، محمد اسماعیلی نماینده ایران تا مرحله نیمه نهایی پیش رفت اما با شکست مقابل نماینده هنگ کنگ از صعود به فینال و کسب سهمیه المپیک پاریس بازماند.

در اسلحه اپه مردان ۲۴ شمشیرباز شرکت کردند و فرد قهرمان سهمیه المپیک پاریس را به دست می‌آورد.

پیش از این زهرا کارگر در فلوره زنان موفق به صعود از مرحله گروهی نشد و سهمیه را به دست نیاورد.

غیبت وزنه‌برداری ایران در قهرمانی نوجوانان جهان

تیم ملی وزنه‌برداری نوجوانان ایران در مسابقات قهرمانی جهان ۲۰۲۴ پرو شرکت نمی‌کند.

به گزارش ایسنا، مسابقات وزنه برداری قهرمانی نوجوانان جهان از ۲۲ تا ۲۶ می (۳ تا ۶ خرداد) در لیما پرو آغاز می شود. فدراسیون جهانی وزنه برداری لیست وزنه‌برداران حاضر در این مسابقات را اعلام کرد و نامی از وزنه برداران ایران وجود نداشت.

علاوه بر ایران کشورهایی مانند چین، کره جنوبی و کره شمالی هم وزنه‌بردار در این لیست ندارند و شرکت نمی‌کنند.

سجاد انوشیروانی رییس فدراسیون وزنه برداری پیش از این در گفت‌وگو با ایسنا در مورد اعزام نوجوانان به قهرمانی جهان پرو اعلام کرده بود: باید تمرکز اصلی ما بر روی المپیک باشد. بعد از بازی های المپیک مسابقات متعددی در رده‌های سنی مختلف داریم از این رو احتمال دارد که فدراسیون تمرکزش را بر روی المپیک و مسابقات متعددی که بعد از آن وجود دارد، بگذارد.

کسب طلای تاریخی دختر دونده ایران در قهرمانی آسیا

دونده با مانع ایران توانست به مدال طلا رقابت‌های قهرمانی جوانان آسیا دست پیدا کند.

به گزارش ایسنا، مسابقات دوومیدانی قهرمانی جوانان آسیا از پنجم اردیبهشت به میزبانی امارات آغاز شده است.

در دومین روز این مسابقات نازنین فاطمه عیدیان در دوی ۴۰۰ متر مانع ضمن شکستن رکورد ملی جوانان و بزرگسالان ایران برای اولین بار یک مدال تاریخی به رنگ طلا را کسب کرد.عیدیان موفق شد با ثبت حد نصاب ۵۸.۸۶ ثانیه زودتر از سایر رقبای خود از خط پایان عبور کند و مدال طلا این رقابت‌ها را به دست آورد.این برای اولین بار است که دختران دوومیدانی ایران توانسته‌اند در قهرمانی جوانان آسیا مدال طلا کسب کنند.ایران در این دوره از مسابقات ۹ نماینده در بخش دختران و پسران دارد که پیش از این سه دوومیدانی کار دیگر هم به رقابت با حریفان خود پرداختند و به مدال نرسیدند.

ماجراجویی تراکتور و سپاهان بدون حضور سرخابی‌ها

جام حذفی آخرین شانس برای تیم های سپاهان اصفهان و تراکتور تبریز خواهد بود که این فصل را بدون جام پشت‌سر نگذارند.

به گزارش ایرنا، مرحله یک‌هشتم نهایی رقابت‌های جام حذفی فوتبال ایران دیروز برگزار شد و چهره هشت تیم نهایی این رقابت ها مشخص شد. تیم‌های گل‌گهر سیرجان، سپاهان اصفهان، تراکتور تبریز، ملوان بندرانزلی، آلومینیوم اراک، هوادار، مس رفسنجان و چادرملو اردکان موفق شدند با برتری مقابل رقبا خود راهی مرحله یک چهارم نهایی شوند.

با حذف پرسپولیس مقابل آلومینیوم، سرخابی ها که شانس اول کسب عنوان قهرمانی در لیگ برتر محسوب می‌شوند دیگر در مرحله یک‌چهارم نهایی حضور ندارند و با این تفاسیر تیم های سپاهان اصفهان و تراکتور تبریز به نوعی شانس بیشتری برای کسب عنوان قهرمانی خواهند داشت، البته که جام حذفی همیشه با حوادث و شگفتی‌های زیادی همراه بوده است.

اما شرایط برای تیم های سپاهان و تراکتور کاملا فرق می‌کند، این دو تیم قبل از شروع لیگ برتر عملکرد درخشانی در بازار نقل‌وانتقالات داشتند و به نوعی با هزینه های بالا توانستند بازیکنان مدنظر خود را جلب کنند. اما نتوانستند تا به اینجای فصل امتیازات لازم در لیگ‌برتر را کسب کنند و حالا در فاصله ۶ هفته مانده تا پایان این فصل در رتبه‌های سوم و چهارم جدول قرار دارند.

سپاهان با اختلاف ۸ امتیازی با صدر جدول در رتبه سوم و تراکتور نیز با اختلاف ۱۳ امتیازی در رتبه چهارم حضور دارند. البته هنوز این تیم‌ها به خصوص سپاهان روی کاغذ شانس قهرمانی را دارند اما خیلی سخت و بعید به نظر می رسد که تیم های استقلال و پرسپولیس آنقدر امتیاز از دست بدهند که تراکتور و سپاهان جام قهرمانی لیگ را به خانه ببرند.

سرخابی های پایتخت که فصل گذشته فینال این رقابت‌ها را برگزار کرده بودند حالا در جمع هشت تیم نهایی حضور ندارند، آخرین‌بار که تیم های استقلال و پرسپولیس هم‌زمان در مرحله یک چهارم نهایی حضور نداشتند به جام حذفی سال ۸۴-۱۳۸۳ برمی‌گردد که تیم فوتبال صباباتری موفق شد به عنوان قهرمانی دست پیدا کند.

آخرین قهرمانی تراکتور در این رقابت ها به ۴ فصل گذشته یعنی در سال ۹۹-۱۳۹۸ برمی‌گردد، جایی که تی‌تی‌ها موفق شدند با نتیجه ۳ بر ۲ استقلال تهران را مغلوب کنند. در مقابل از آخرین قهرمانی سپاهان زمان زیادی می گذرد، طلایی‌پوشان آخرین بار موفق شدند در ۱۱ فصل گذشته یعنی در سال ۹۲-۱۳۹۱ قهرمان جام حذفی شوند، جایی که موفق شدند در ضربات پنالتی پرسپولیس را مغلوب کنند.

با این تفاسیر جام حذفی آخرین شانس تیم های سپاهان و تراکتور خواهد بود تا بتوانند به نوعی با کسب قهرمانی در این رقابت‌ها هواداران خود را راضی نگه دارند و کمی از زیر بار انتقادها و بحران برای شروع فصل جدید خارج شوند.

سلام شاگردان شمسایی به سیزدهمین قهرمانی؛ ایران تاج و تختش را پس گرفت

تیم ملی فوتسال ایران با پیروزی مقابل تایلند توانست قهرمان جام ملت‌های آسیا ۲۰۲۴ شود.

به گزارش ایرنا، فینال جام ملت‌های فوتسال آسیا ۲۰۲۴ بین تیم‌های تایلند و ایران در سالن بانکوک آره‌نا برگزار شد که در نهایت ایران با نتیجه ۴ بر ۱ توانست میزبان را شکست دهد و قهرمان آسیا شود.

شاگردان وحید شمسایی که در این دیدار مقابل تماشاگران پرشمار تایلندی بازی می کردند، در همان دقیقه یک روی شوت سنگین مهدی کریمی توانستند به گل نخست خود برسند. در ادامه فشار حملات تایلند بیشتر شد اما ایران روی یک کار ترکیبی و در دقیقه ۶ توسط سعید احمد عباسی به گل دوم رسید.

شاگردان میگوئل رودریگو که نمی‌خواستند به راحتی بازنده این دیدار باشند، فشار را روی ایران بیشتر کردند. ایران نیز با انجام ۵ خطا وارد محدوده خطر شد اما تا پایان نیمه اول خطایی انجام نداد و این نیمه با همان نتیجه دو بر صفر به پایان رسید.

در نیمه دوم تایلند توانست در دقیقه ۷ به گل اول خود برسد. پس از این گل، بازیکنان ایران به خود آمدند و علی‌اصغر حسن زاده یک دقیقه پس از گل تایلند روی یک ضربه والی زیبا توانست گل سوم را به ثمر برساند.

تایلند پس از اینکه نتوانست گل های خورده را جبران کند، بازی پاورپلی (۵ نفره) را در دستور کار قرار داد اما در همین حین باقر محمدی دروازه بان تیم ملی ایران از اشتباه تایلندی‌ها استفاده کرد و توانست گل چهارم تیم ملی فوتسال کشورمان را به ثمر برساند.

در پایان بازی همین نتیجه باقی ماند و ایران توانست قهرمانی خود را جشن بگیرد.

تیم ملی فوتسال ایران که دوره قبل نتوانسته بود

قهرمان شود، در این دوره تاج و تخت خود را پس گرفت و به سیزدهمین قهرمانی خود در قاره کهن رسید.

انتقال اشیای تاریخی موزه ایران باستان به موزه آذربایجان تبریز

مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی آذربایجان شرقی از انتقال اشیای تاریخی موزه ایران باستان به موزه آذربایجان تبریز برای نمایش در نمایشگاه روز جهانی موزه‌ها خبر داد.

احمد حمزه‌زاده در گفت‌وگو با خبرنگاران گفت: در جلسه هماهنگی برای برنامه ریزی های نمایشگاهی به مناسبت روزجهانی موزه ها انتقال اشیای تاریخی موزه ایران باستان به موزه آذربایجان تبریز انجام خواهد شد که این نمایشگاه به مناسبت روز جهانی موزه‌ها در محل موزه آذربایجان از روز ۲۹ اردیبهشت افتتاح شده و به مدت سه ماه دایر خواهد بود.

مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی آذربایجان شرقی ادامه داد: ابتکار بسیار زیبایی برای برگزاری نمایشگاه در سرتاسر ایران به مناسبت روز جهانی موزه‌ها انجام شده است که برگزاری تورهای کودک محور با توجه به شعار موزه داری برای پژوهش و آموزش از جمله این برنامه ها در آذربایجان شرقی است.

وی اظهار کرد: تعداد ۱۱ استان برای انتقال اموال نفیس موزه ایران باستان انتخاب شده اند که آذربایجان شرقی با دریافت اشیای نفیس مرتبط با منطقه آذربایجان از جمله چینی‌های آبی و سفید رنگ و سکه های ضرب تبریز، میزبان بازدیدکنندگان و علاقمندان در روز جهانی موزه‌ها واقع در موزه آذربایجان تبریز خواهد بود.

وی گفت: همچنین یافته‌های جدید باستان شناسی در تپه چمن لیلان نیز در نمایشگاه روزجهانی موزه‌ها به نمایش گذاشته خواهد شد که تاریخ اکتشاف و بهره‌برداری از فلز مس را به ۲۰۰۰ سال قبل‌تر در جهان منتقل می‌کند.

سرمایه‌گذاری خارجی در گردشگری در دولت سیزدهم ۱۸ برابر شد

معاون گردشگری وزیر میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی با اشاره به ارائه ۶۰۰ بسته سرمایه‌گذاری در رویداد ایران اکسپو ۲۰۲۴ گفت: سرمایه گذاری خارجی در حوزه گردشگری از ابتدای دولت سیزدهم ۱۸ برابر رشد داشته است.

به گزارش ایرنا از سازمان میراث فرهنگی، علی اصغر شالبافیان ۱۴۰۳ با حضور در ششمین نمایشگاه توانمندی‌های صادراتی جمهوری اسلامی ایران (ایران اکسپو ۲۰۲۴) که در محل دائمی نمایشگاه‌های بین‌المللی تهران افتتاح شد، از سالن فرش دست‌باف، صنایع‌دستی و گردشگری بازدید کرد.

معاون میراث فرهنگی با اشاره به استقبال بیش از ۸۰ کشور و ۲ هزار تاجر و بازرگان خارجی از اکسپو ۲۰۲۴ ایران افزود: وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی با دو ماموریت در این نمایشگاه حضور دارد.

وی معرفی ظرفیت‌ها و محصولات گردشگری کشور را به‌عنوان ماموریت اصلی مطرح کرد و ادامه داد: متناسب با این ماموریت محتواهای مکتوب و ویدئویی متعدد و متنوعی تهیه شده است که علاوه بر پاویون وزارتخانه در نقاط مختلف نمایشگاه به بازدیدکنندگان ارائه می‌شود.

معاون گردشگری وزیر میراث فرهنگی تصریح کرد: در ورودی سالن‌های نمایشگاه استندهایی همراه با کیو آر کد به ۸ زبان جانمایی شده است که برای بازدیدکنندگان امکان دسترسی کامل و متنوعی را به جاذبه‌ها و واقعیت‌های جامعه ایران فراهم می‌کند.

شالبافیان با بیان اینکه در تولید محتوای امسال تنها

معرفی جاذبه‌های گردشگری مدنظر نبوده است، نشان دادن ویژگی‌های جامعه ایران و برقراری امنیت در پهنه کشور را در محتواهای عرضه شده حائز اهمیت عنوان کرد.

جوشش اکسیر جوانی با ورزش

ادامه از شماره قبل و...

صفرپور در خصوص سن شروع ورزش، گفت: ورزش را در حالت کلی می‌توان از هر سنی آغاز کرد اما فقط در سن خاصی می توان ورزش حرفه‌ای انجام داد و بهتر است از سنین کم شروع شود وقتی ورزش از کودکی آغاز می شود، کودک ورزش را به صورت یک نیاز برای خود دیده و سعی می کند آن را ادامه دهد. البته ورزش بدون معضل هم نیست و همواره آسیب های ورزشی مثل شکستگی را داریم.

وی افزود: برای ورزش‌های حرفه ای باید یک مربی بدنسازی کنار تیم ورزشی باشد تا ورزشکاران دچار آسیب نشوند. قطعا فردی که مثلا هر ماه یکبار فوتبال بازی کند، دچار مشکل خواهد شد.

وی خاطرنشان کرد: بهترین ورزش برای سنین بالای ۵۰ سال، شنا، پیاده روی، یوگا و گاهی دوچرخه سواری است که برحسب سن و وضعیت تحرک، بدنی سالم و عضله قوی را به دنبال دارند. زمان خاصی برای ورزش کردن وجود ندارد، افراد می‌توانند در هر ساعتی که وقت دارند، مثلا در حد نیم ساعت هنگام صبح و نیم ساعت عصر پیاده روی کنند و اگر وقتی برای بیرون رفتن و ورزش در هوای آزاد ندارند، ورزش در خانه با فیلم های آموزشی بهترین گزینه است.

بیماری‌ها دارای طبع سرد و ورزش دارای طبع گرم است

دکتر علی شکوری گنجوی، کارشناس طب سنتی نیز در گفت‌وگو با ایرنا، اظهار کرد: بیستر مشکلاتی که در افراد مختلف به وجود می آید ناشی از بیماری‌های طبع سرد و بلغمی است که می‌توان با ورزش کردن که دارای طبع صفراوی است و بدن را به سمت مزاج گرم سوق می دهد در کنار مصرف گیاهان دارویی به حالت دمنوش یا دمجوش و هم‌چنین ادویه جات به حالت چاشنی برطرف کرد.

وی افزود: ورزش، تغذیه مناسب و اصلاح سبک زندگی با تغییر الگوی سوخت و ساز بدن و ایجاد نظم مفید و موثر در زمان خوردن و آشامیدن و هم‌چنین بهبود متابولیسم بدن، نقش بسیار مهمی در بهبود روند سلامتی و پاکسازی بدن از سموم دارد.

وی ادامه داد: افراد داری بیماری‌هایی از قبیل کبد چرب یا مستعد این نوع بیماری‌ها باید در تمام طول سال از ورزش منظم و تحرک ملایم مانند نرمش، الگوی مناسب تغذیه مانند عدم مصرف غذاهای غیر طبیعی نان بدون سبوس، گنجاندن میزان فیبر مورد نیاز در برنامه غذایی روزانه، داشتن وعده غذایی سبک و زود هضم و عدم استفاده از غذاهای مانده یا حاوی ماده نگهدارنده پیروی کنند.

شکوری در خصوص افراد دارای بیماری های چربی، فشار و قند خون، گفت: این بیماران باید در طول روز از ورزش منظم و فعالیت بدنی برخوردار باشند و خوردن غذاهای پرچرب، بسیار شور، بسیار شیرین و سرخ کردنی خودداری کنند؛ هم‌چنین استفاده از لعابدانه‌ها مانند خیسانده تخم خاکشیر، بهدانه و یا تخم چیا و هم‌چنین میوه‌هایی با رنگ قرمز و نارنجی مانند زرشک، آلبالو، سیب سرخ و گیاهان حاوی ویتامین ث مانند کیوی و مرکبات می‌تواند بسیار مفید باشد.

وی اظهار کرد: ورزش جزو موارد حرکت و سکون از حفظ الصحه طب سنتی است که یکی از اصلی ترین موارد شش گانه ضروری حوزه سلامت محسوب می‌شود.

وی تاکید کرد: ورزش و تغذیه مناسب در طول روز به خصوص در وعده‌ی صبحانه و شام از اهمیت بسیاری برخوردار است زیرا صبحانه، انرژی لازم برای آغاز فعالیت‌های روزانه را تامین می کند و شام نیز انرژی بخش اعضای رئیسه بدن مانند قلب و مغز و کبد است و ورزش باعث بهبود سوخت و ساز و افزایش متابولیسم در بدن می‌شود.

خبرگزاری ارک
www.ark-news.ir
جای مناسب تبلیغ کالا وخدمات شما
دربازارایران ودنیا
شماره تماس: ۳۵۴۰۱۹۱۴ و ۳۵۴۱۲۷۱۹