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

نوزدهمین دوره جشنواره فرهنگی ورزشی عشایردر کلیبر برگزار می‌شود

سرویس خبری روزنامه ارک: فرماندارشهرستان کلیبر از برگزاری نوزدهمین دوره جشنواره فرهنگی ورزشی عشایر در منطقه عمومی قره قیه در ۲۹ اردیبهشت ماه خبر داد.
به گزارش خبرنگار مهر، عبداله اصغرپور، فرماندار کلیبر ظهر روز یکشنبه ۱۰ اردیبهشت در جلسه هماهنگی این جشنواره با اعلام این خبر افزود: به منظور معرفی فرهنگ بومی عشایر همه ساله این جشنواره برگزار می شود.
وی افزود: امسال علاوه بر اسب سواری برادران و خواهران مسابقات طناب کشی، کشتی سنتی، شترسواری، دو نیمه استقامت جوانان و نوجوانان برگزار خواهد شد.
وی افزود: برای کودکان خردسال نیز برنامه رهاسازی بادبادک نیز در این جشنواره اجرا خواهد شد که مشارکت تمامی دستگاههای ذیربط را خواستاریم.

درخشش بانوان رکابزن منطقه آزاد ارس در لیگ کورسی

سرویس خبری روزنامه ارک: دبیر هیئت دوچرخه سواری آذربایجان شرقی از کسب دو عنوان قهرمانی و دو مقام سومی در نخستین مرحله از رقابتهای لیگ کورسی بانوان در رده جوانان خبر داد.
ناصر هوشیار در گفتگو با خبرنگار مهر با اشاره به موفقیت رکابزنان آذربایجان شرقی در لیگ کورسی بانوان اظهار داشت: مرحله اول رقابتهای لیگ کورسی بانوان در رده جوانان و در ماده پیست صبح امروز یکشنبه ۱۰ اردیبهشت در پیست دوچرخه سواری مجموعه ورزشی آزادی تهران برگزار شد و خوشبختانه رکابزنان آذربایجان شرقی که تحت عنوان تیم منطقه آزاد ارس در این مسابقات حضور یافته اند، موفق به کسب عناوین برتر شدند.

تور دوچرخه سواری آذربایجان در آستانه ۲۷ سالگی

سرویس خبری روزنامه ارک: تور دوچرخه سواری آذربایجان که ۲۶ سال بدون وقفه برگزار و به یکی از معتبرترین تورهای قاره کهن تبدیل شده در حالی برای برگزاری بیست و هفتمین دوره آماده می شود که حضور تیم های مطرح خارجی بر کیفیت آن افزوده و آن را در ردیف یکی از تورهای برتر قاره آسیا قرار داده است.به گزارش ایرنا، این دوره از رقابت ها که روزهای بیست و دوم تا بیست و هفتم اردیبهشت ماه جاری و در مسیر استان های آذربایجان شرقی، غربی و اردبیل برگزار می شود همانند سال گذشته و به منظور ترویج پاکی و سلامت در ورزش شعار پاک پیروز شو را سرلوحه خود قرار داده است.
رقابت رکابزنان این دوره در شرایطی عادی و برابر یکی از اهداف اصلی این دوره از تور می باشد، از همین رو افسران آنتی دوپینگ فدراسیون جهانی به عنوان ناظران این تور و کنترل دوپینگ بر تور نظارت خواهند کرد.
تعداد تیم های خارجی شرکت کننده در این دوره از تور و همچنین سطح کیفی بالای دوچرخه سواران این تیم ها، نوید برگزاری تور با کیفیت بالا می دهد و این حساس بودن و سختی کار تک تک کمیته ها را گوشزد می کند.
تاکنون حضور ۱۶ تیم خارجی که برخی از آنها عناوین قاره ای نیز در کارنامه دارند قطعی شده و برخلاف دوره های گذشته، تمام کارهای ورود و خروج و روادید تیم ها، قبل از آغاز تور صورت گرفته است.
در دوره بیست و هفتم تیم پتروشیمی تبریز پیشتاز تورهای آسیایی، دانشگاه آزاد، مس کرمان، منتخب اردبیل و علوم پزشکی ارومیه به عنوان تیم های داخلی به رقابت با رکابزنان تیم های خارجی اندولسیای اسپانیا، آستانه قراقستان، ISD Lamperاوکراین، کونیا تورکو شکر اسپور ترکیه، OCBC سنگاپور، SCSآلمان، Atacama پاراگوئه، سورن ازبکستان، باواریا (Bavaria)آلمان، هلند، بریسا اسپور ترکیه، Colossi Miche اندونزی، PlanBاسترالیا، نماینده جمهوری چک، تیم ملی ازبکستان و تیم ملی سوریه می پردازند.
به نظر می رسد شاخص ترین تیم داخلی حاضر در این رقابت ها تیم پتروشیمی تبریز باشد و اندولسیای اسپانیا نیز به عنوان بهترین تیم خارجی این دوره از رقابت ها باشد.
رقابت دوچرخه سواران تیم های شرکت کننده از قاره های مختلف جهان به رکابزنان داخلی در مسیرها و جاده های شگفت انگیز و بی نظیر آذربایجان به طبیعتی زیبا، این دوره از رقابت ها را دیدنی تر از دوره های گذشته خواهد کرد و شاید گام مهمی در راستای ارتقا سطح کیفی این تور در سطح جهانی باشد.
از نگاه آماری و در ۲۶ دوره گذشته، تیم پتروشیمی تبریز و احد کاظمی عنوان پرافتخارترین تیم و رکابزن را در اختیار دارند.
در مجموع بیست و شش دوره تور دوچرخه سواری بین المللی آذربایجان، احد کاظمی دوچرخه سوار تیم پتروشیمی تبریز با کسب پنج عنوان قهرمانی و تیم پتروشیمی تبریز نیز با پنج عنوان قهرمانی، در صدر پرافتخارترین رکابزنان این تور جای گرفته است.

مقاله

ورزش هایی برای تقویت مفاصل

ورزش فقط یک شیوه مناسب برای حفظ سلامت نیست بلکه می تواند درمان موثری برای بسیاری از مشکلات مفاصل زانو و لگن باشد. تقویت عضلات اطراف مفصل آسیب دیده لگن یا زانو باعث می شود این عضلات از مفاصل آسیب دیده حمایت کنند و به این ترتیب فشار کمتری بر آنها وارد شود...
مثلا اگر عضلات چهارسر جلوی ران، عضلات گلوتئال (باسن) و عضلات همسترینگ (سه سر پشت ران) و عضلات شکم قدرتمندتر شوند، مفاصل لگن برای تحمل وزن بدن کمتر تحت فشار قرار می گیرند. عضلات قدرتمند چهارسر جلوی ران می توانند نقش خنثی کردن اثر ضربه ها را به عهده بگیرند که معمولا آن را منیسک یا غضروف زانو انجام می دهد.
نکته مهم این است که عضلات اطراف این مفاصل، به طور متعادلی تقویت شوند تا مفصل در وضعیتی قرار گیرد که بیشترین کارکرد را داشته باشد و کمترین درد را احساس کنید.

رابطه متقابل عضلات و مفاصل

اگر دچار مشکلات مفصل زانو یا لگن هستید، اولین عضلاتی که قدرت را خود را از دست می دهند، بزرگ ترین عضلات تحمل کننده وزن، یعنی عضلات چهارسر جلوی ران و عضلات گلوتئال هستند، بنابراین برنامه ورزشی ای که انتخاب می کنید، باید بر این عضلات متمرکز باشد. عضلات اطراف مفاصل زوج عمل می کنند، یعنی هنگامی که یک عضله منقبض می شود، عضله دیگر شل می شود. مثلا هنگامی که زانویتان را راست می کنید، عضله چهارسر جلوی ران که انتهای پایینی آن به مفصل زانو متصل است، منقبض و عضلات همسترینگ در پشت ران شل می شوند. نداشتن تعادل در کارکرد این عضلات جفتی، ممکن است باعث اشکال در کارکرد مفصل و آسیب دیدن آن شود. اگر عضلات همسترینگ شما انعطاف ناپذیر و سفت باشند، عضلات چهارسر نمی توانند کامل منقبض شوند و ممکن است درنهایت تضعیف شوند. بنابراین باید عضلات چهارسر و همسترینگ (عضلات مخالف) را یکسان تمرین دهید. تمرین های انعطاف پذیری (کشش دادن و شل کردن عضلات خاص) بخش مهمی از برنامه ورزشی برای بهبود کاربرد مفصل هستند.

دو نوع تمرین

فیزیوتراپیست ها بر تمایز میان تمرین های زنجیره بسته «در مقابل تمرین های »زنجیره باز تاکید می کنند. »زنجیره «در این اصطلاح به معنای رشته ای از بخش های از بدن، مانند مفصل های لگن، زانو، قوزک و پنجه پاست.
در تمرین های »زنجیره باز«، بدن ثابت است و اندام ها (دست ها و پاها) فعال هستند اما در تمرین های »زنجیره بسته«، اندام ها (دست ها و پاها) ثابت هستند، اما بدن فعال است؛ مثلا چمباتمه زدن یک تمرین زنجیره بسته است زیرا پاها ثابت می مانند، در حالی که عضلات چهارسر جلوی ران فعال هستند.

ادامه دارد

گسترش فولاد سهند۵- شهرداری دزفول ۱

گسترش فولاد سهند به لیگ دسته یک صعود کرد

سرویس خبری روزنامه ارک: تیم گسترش فولاد سهند با پیروزی پر گل پنج بر یک بر تیم شهرداری دزفول جواز حضور در رقابت‌های لیگ دسته اول را کسب کند.به گزارش خبرگزاری فارس از تبریز، عصر امروز از هفته آخر لیگ دسته دوم کشور تیم گسترش فولاد سهند میزبان شهرداری دزفول بود که شاگردان پاشازاده با پیروزی پر گل موفق به صعود به لیگ دسته اول ایران شدند. گل‌های گسترش فولاد سهند توسط پوریا خاورپور(دو گل)، مجتبی ممشلی، قادر افکاری و رامین محمدپور به ثمر رسید.
این بازی در حضور سه هزار تماشاگر در ورزشگاه شهید توانای مجموعه شهرداری تبریز برگزار شد.
قضاوت این بازی بر عهده ایرج ساعدی بود که سید یعقوب حجتی و حمیدرضا کنعانی وی را در امر قضاوت یاری می‌رساندند.
با این پیروزی تیم گسترش فولاد سهند بعد از تیم پاس نوین همدان، به عنوان تیم دوم گروه ب به لیگ دسته اول ایران صعود کرد و تعداد تیم های تبریزی در این رقابت‌ها را به عدد سه افزایش داد.
ماشین سازی تبریز و گسترش فولاد تبریز دیگر نمایندگان این شهر در رقابت‌های لیگ دسته اول ایران هستند.
اسامی تیم گسترش فولاد سهند:
سفریان مانیا، رامین محمدپور، مجتبی ممشلی، مسعود قاضی، غلام دادوندی، مصطفی احمدی، مهدی عمرانی، امیر حسین ایپکچی، پوریا خاورپور، مصطفی نوبخت، قادر افکاری
ذخیره ها: اکبر آقاجانی، کیانوش میرزایی، رضا فرامرزی، جواد رزاقی، رحیم علیزاده، علی‌رضا اکبرپور، اسلام نوری
سرمربی: مهدی پاشازاده
کمک: علیرضا اکبرپور- داود فعال
سرپرست: شهرام جباری

تیم ملی جودوی ایران روی سکوی سوم آسیا ایستاد

سرویس خبری روزنامه ارک: تیم ملی جودوی کشورمان علاوه بر کسب دو سهمیه المپیک ۲۰۱۲ لندن، به عنوان سومی رقابت های قهرمانی آسیا در ازبکستان دست یافت.
به گزارش سرویس ورزشی برنا، این دوره از مسابقات از روز جمعه با حضور ۱۸۵ جودوکار از ۲۶ کشور آسیایی در تاشکند آغاز شد که شب گذشته با قهرمانی کره جنوبی خاتمه یافت.
در بخش مردان کره ای‌ها با سه مدال طلا، یک نقره و یک برنز عنوان قهرمانی را تصاحب کردند. تیم ملی کشورمان با یک مدال طلا، یک نقره و یک برنز عنوان سوم را کسب کرد و ازبکستان با دو طلا و دو برنز نایب قهرمان شد. قزاقستان با یک طلا و یک برنز ،ژاپن با سه نقره و دوبرنز و تاجیکستان با یک نقره و یک برنز به ترتیب عاوین چهارم تا ششم را به خود اختصاص دادند.

تیم ملی وزنه برداری ایران قهرمان آسیا شد

سرویس خبری روزنامه ارک: تیم ملی وزنه برداری کشورمان به عنوان نخست رقابت‌های قهرمانی آسیا در شهر پیونگ تائک در کره جنوبی دست یافت.
به گزارش سرویس ورزشی برنا، چهل و سومین دوره رقابت های وزنه برداری قهرمان آسیا دقایقی پیش با قهرمانی تیم کشورمان در کره جنوبی خاتمه یافت.
در مسابقات این دوره تیم ایران با ۵۰۱ امتیاز در رده نخست ایستاد و کره جنوبی با ۵۰۰ امتیاز به عنوان دومی بسنده کرد.
تیم کشورمان در رقابت های امسال تیم ایران ۸ طلا، ۴ نقره و ۴ برنز کسب کرد و پس از چین که ۹ طلا بدست آورده بود، در رده دوم رده بندی مدالی قرار گرفت.

فروش بلیت مسابقات فوتبال المپیک لندن آغاز شد

فروش یک میلیون و چهارصد هزار بلیت مسابقات فوتبال بازی‌های المپیک ۲۰۱۲ لندن از دیروز آغاز می‌شود.
به گزارش خبرگزاری مهر، فروش بلیت‌ها از ماه ژانویه آغاز شده بود اما پس از اینکه سامانه فروش بلیت با مشکل مواجه شد، برگزارکنندگان رقابت ها، فروش بلیت را متوقف کردند و از امروز از سر گرفته می‌شود.
بر پایه گزارش پرس آسوسیشن، برگزارکنندگان می گویند که این سامانه قادر است ساعتی ۲۵۰ هزار بلیت را به فروش برساند.
یک میلیون بلیت باقیمانده بازی های المپیک برای بازی‌های غیرفوتبال، از میانه ماه مه آغاز می‌شود به اضافه ۱۰۰ هزار بلیت احتیاطی برای بازی‌های پربیننده فوتبال.

بارسا با هفت گل قهرمانی رئال را به تعویق انداخت

سرویس خبری روزنامه ارک: هفته سی و پنجم رقابت های فوتبال باشگاه های اسپانیا با پیروزی پر گل بارسلونا و شکست والنسیا خاتمه یافت.
به گزارش سرویس ورزشی برنا، در پرگل ترین بازی این هفته تیم بارسلونا در ورزشگاه والکاس با نتیجه جالب ۷-۰ میزبانش رایو والکانو را در هم کوبید و ۸۴ امتیازی شد.

جشنواره گل چلسی با هت تریک ال‌نینو

سرویس خبری روزنامه ارک: تیم فوتبال چلسی به لطف درخشش مهاجم اسپانیایی اش، پرگل ترین برد این فصل خود در رقابت های لیگ برتر انگلیس را جشن گرفت.

لیگ‌برتر بوکس از ۱۵ اردیبهشت‌ماه پیگیری می‌شود

سرویس خبری روزنامه ارک: ادامه مسابقات دور برگشت لیگ برتر بوکس از ۱۵ اردیبهشت‌ماه در سیستان بلوچستان پیگیری می‌شود.