

روزنامه کثیرالانتشار سراسری ارک



*** دوشنبه**
*** ۱ آبان ۱۳۹۶**
*** ۲۳ اکتبر ۲۰۱۷**
*** سال: بیست و هفتم**
*** شماره (سای): ۴۲۳۵**
*** ایر می یکنیدیجی ایل**

ورزش

*** صفحه ۱۱**

مقاله

۶ ورزش ضد آرتروز



* محمد بازاده

بیماری مزمن و پیشرونده‌ای است که با تحلیل رفتن غضروفی که بخش انتهایی استخوان‌ها را در مفاصل می‌پوشاند، مشخص می‌شود.

نتیجه این بیماری، درد و سفتی در مفصل و عضلات و رباط‌هایی است که آن را احاطه می‌کنند. درمان جراحی برای این بیماری وجود ندارد ولی با تدابیری می‌توانید مانع پیشرفت آرتروز شوید که از مهم‌ترین تدابیر مورد بحث، ورزش‌های خاص است.

آرتروز یکی از علل اصلی معلولیت و ناتوانی است.

هم مردان و هم زنان به این بیماری مبتلا می‌شوند اما زنان معمولاً پس از ۵۵ سالگی، حدود ۱۰ سال دیرتر از مردان به این بیماری مبتلا می‌شوند. این بیماری اغلب مفاصل لگن، زانو، ستون فقرات و دست‌ها را گرفتار می‌کند. از آنجایی که اغلب افراد مبتلا به آرتروز سالمند هستند (حدود نیمی از افراد بالای ۶۵ سال در جاتی از آرتروز را دارند) مدت‌ها تصور می‌شد که این بیماری بخش طبیعی پیری است که بیانشگر فرسودگی غضروف مفصل در طول عمر است اما کارشناسان اکنون می‌دانند که عوامل بسیاری علاوه بر سن در ایجاد آرتروز دخیل هستند.

خطر ابتلا به آرتروز ممکن است به ارث برسد. آسیب‌ها یا بیماری‌ها نیز ممکن است تخریب غضروف مفصل را شدت بخشند.

سرعت پیشرفت آرتروز به ژنتیک، نیروهای بیومکانیکی و فرآیندهای زیستی و شیمیایی بستگی دارد که همه آنها از فردی به فرد دیگر متفاوت است.

افزایش وزن به شدت با آرتروز ارتباط دارد زیرا وزن اضافه فشار وارد بر زانو، لگن و ستون فقرات را افزایش می‌دهد.

بررسی مداوم افرادی که در فرامی‌نگاه ماساژ پوست زندگی می‌کنند، نشان داده است افراد دارای اضافه وزن در دهه ۲۰ زندگی، در دهه ۳۰ و در دهه ۴۰ زندگی میزان بالاتر آرتروز دارند.

سنگین‌ترین زنان در مقایسه با لاغرترین زنان دو بار با احتمال بیشتر دچار آرتروز می‌شوند و احتمال آرتروز زانو در آنها سه برابر است. در بررسی سلامت پرستاران در آمریکا نشان داده شد که کسانی که در ۱۸ سالگی بیشترین وزن را داشتند، نسبت به زنان با کمترین وزن ۷ بار بیشتر در معرض خطر آرتروز مفصل لگن بوده‌اند.

ورزش جزئی از درمان آرتروز است. علاچی برای آرتروز وجود ندارد اما شما می‌توانید کارهایی را انجام دهید که پیشرفت آن را کندتر کنند، درد را کاهش دهد و کارکرد مفصل را حفظ کند یا بهبود بخشد. اگر اضافه وزن دارید یا چاق هستید، کاهش وزن به خصوص مفید است. ...

اغلب می‌توانید با مسکن‌های معمول مانند استامینوفن یا ایبوپروفن و آسپیرین درد را تسکین دهید...

ادامه دارد

علی شاهپسند قهرمان مسابقات تیر کمان هفته تربیت بدنی



دین محمدی سرمربی تیم شهرداری تبریز شد

سرویس خبری روزنامه ارک - سیروس دین محمدی بازیکن پیشین تیم ملی فوتبال به عنوان سرمربی تیم فوتبال شهرداری تبریز منصوب شد. به گزارش روابط عمومی سازمان ورزش شهرداری تبریز، دین محمدی ۴ سال برای این تیم بازی کرده است و این بار به عنوان سرمربی به این تیم بازمی‌گردد.

وی سابقه بازی در تیمهای شهرداری تبریز، تراکتورسازی تبریز، استقلال تهران، مایننتس آلمان و پگاه گیلان را دارد و پیش از این بعنوان دستیار پرویز مظلومی در تیم استقلال بعنوان مربی فعالیت کرده است و فصل گذشته موفق شد راه آهن را در لیگ یک نگه دارد.

تیم فوتبال شهرداری تبریز در زمان حاضر با ۵ امتیاز از ۹ بازی در رده ۱۷ جدول لیگ یک قرار دارد.



ماشین سازی برد را با مساوی عوض کرد

سرویس خبری روزنامه ارک - تیم ماشین سازی تبریز و اکسین البرز از هفته دهم لیگ دسته یک جام آزادگان ۲ بر ۲ به تساوی رسیدند.

به گزارش ایرنا، این دیدار در ورزشگاه بنیان دیزل تبریز با حضور ۵۰۰ تماشاگر برگزار شد.

این بازی با تنش و درگیری زیاد همراه بود و داور بازی پنچ کارت را به بازیکنان دو تیم نشان داد.

تیم اکسین البرز برای فرار از این شکست در دقایق پایانی بازی فشار زیادی بر روی دروازه تیم ماشین سازان وارد کرد تا در نهایت دقیقه ۹۲ بازی توسط محمد حسین پور گل دوم خود را بدست آورد.

تیم داور این بازی را کامیل غلامی به عنوان داور وسط و علی اکبر نوری و امیر فلاح به ترتیب کمک اول و دوم و ابوالفضل دولتی داور چهارم و بهرام مهر پیمان به عنوان ناظر داور بر عهده داشتند. تیم ماشین سازی در پایان هفته دهم با ۱۰ امتیاز در رده سیزدهم و تیم اکسین البرز با ۱۵ امتیاز در رده هشتم جدول لیگ دسته یک قرار گرفتند.



جهان ورزش بارسلونا به راحتی مالاگا را شکست داد

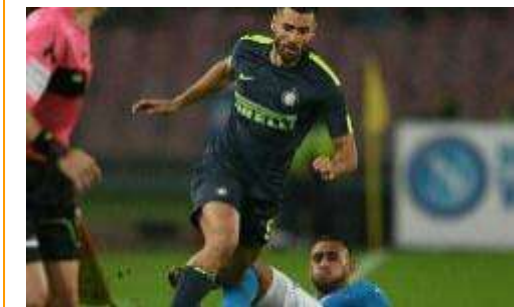


سرویس خبری روزنامه ارک - تیم فوتبال بارسلونا با پیروزی آسان مقابل مالاگا در هفته نهم رقابتهای لالیگا جایگاه خود را در صدر جدول مستحکم تر از قبل کرد.

به گزارش مهر، تیم فوتبال بارسلونا در ادامه هفته نهم رقابتهای لالیگا در ورزشگاه نوکمپ میزبان مالاگا بود و این تیم را با حساب ۲ بر صفر شکست داد.

شاگردان والورده با این پیروزی جمع امتیازات خود را به عدد ۲۵ رساندند و با یک بازی بیشتر فاصله خود را با رئال مادرید به عدد ۸ رساندند.

دوئل صدرنشینان ایتالیا برنده نداشت



سرویس خبری روزنامه ارک - دیدار صدرنشینان رقابتهای فوتبال سری آ ایتالیا با تساوی خاتمه یافت.

به گزارش مهر، تیم های فوتبال ناپولی و اینتر مهمترین بازی هفته نهم رقابتهای سری آ را در ورزشگاه سن پائولو برگزار کردند که این بازی با تساوی بدون گل خاتمه یافت. ناپولی بعد از ۸ برد متوالی سرانجام امتیاز از دست داد. این تیم با ۲۵ امتیاز صدرنشین رقابتهای است.

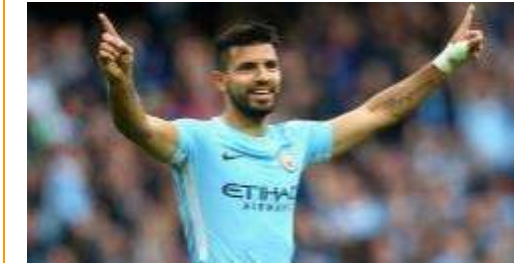
اینتر با ۲۳ امتیاز نزدیکترین تعقیب کننده این تیم به حساب می‌آید.

سواتهمپتون از سد وست برومویچ گذشت



سرویس خبری روزنامه ارک - تیم فوتبال سواتهمپتون با پیروزی خانگی یک بر صفر برابر وست برومویچ به نتایج نامناسب هفته های اخیر خود پایان داد. به گزارش ایرنا، در هفته نهم لیگ برتر باشگاه های انگلیس، سواتهمپتون میزبان وست برومویچ بود و در نهایت این دیدار دشوار را با حساب یک بر صفر به سود خود پایان داد.

آگوترو برترین گلزن تاریخ سیتی شد



سرویس خبری روزنامه ارک - مهاجم آرژانتینی با گلزنی در بازی برابر برنلی تبدیل به برترین گلزن تاریخ سیتی تبدیل شد.

به گزارش اسنا و به نقل از دیلی میرور، منچستر سیتی در هفته نهم لیگ برتر انگلیس توانست در زمین خودی برابر تیم برنلی با سه گل به برتری برسد.

سرخپو آگوترو مهاجم آرژانتینی در این بازی موفق شد گل نخست تیمش را به ثمر برساند.

با کلی که آگوترو به ثمر رساند، شمار گل‌هایش را در منچستر سیتی به عدد ۱۷۹ رساند تا در کنار آریک بروک، برترین گلزن منچستر سیتی باشد.

تبریز قهرمان مسابقات کیوکوشین آذربایجان شرقی شد

مقام اول

وزن ۵۲: امیرحسین محمدی

وزن ۵۷: علی حبیبی

وزن ۶۳: سیداحسان حسینی

وزن ۷۰: ابوالفضل دوستی

وزن ۷۰: محمد امین زره پوش

مقام دوم

وزن: ۵۲: مهدی رنجبری

وزن ۵۷: مبین آخش

وزن ۶۳: هادی قلی پور

وزن ۷۰: اشکان سلیمانزاده

وزن ۷۰: تیما تقی زاده

مقام سوم مشترک

وزن ۵۲: شاهین علیزاده - محمدتقی زاده

وزن ۵۷: احسان اسمعیلی - سعیدنام

وزن ۶۳: امیرحسین فتاحی

وزن ۷۰: تیما تقی زاده - اصلان خدایی

نتایج رده سنی جوانان

مقام اول

وزن ۵۵: آرمان سلطانی

سرویس خبری روزنامه ارک - تیم کاراته تبریز در مسابقات سبک کیوکوشین KWF استان آذربایجان شرقی با کسب قهرمانی در جایگاه اول قرار گرفت.

به گزارش ایرنا، اولین دوره مسابقات سبک کیوکوشین KWF استان آذربایجان شرقی به مناسبت هفته تربیت بدنی با حضور ۱۲۰ ورزشکار در قالب شش تیم از استان آذربایجان شرقی روز گذشته در سالن ورزشی کشاورز تبریز برگزار شد، و نتایج تیمی زیر بدست آمد:

۱ - تبریزمقام اول

۲ - مراغه مقام دوم

۳ - آذرشهرمقام سوم

لازم به ذکر است مسابقات کاراته انتخابی استان آذربایجان شرقی در رده سنی نوجوانان و جوانان نیز بمناسبت هفته تربیت بدنی در تبریز برگزار گردید و نفرات اول تا سوم اوزان مختلف به شرح ذیل مشخص گردید:

نتایج در رده سنی نوجوانان



وزن ۶۸: عباس موبدی
وزن ۶۱: امیرحسین احمدزاده
وزن ۷۶: علیسان درخشانیفر
وزن ۷۶: فرزادقاسمی
مقام سوم
وزن ۵۵: شاهین محمود زاده
وزن ۶۸: علی مینایی
وزن ۶۱: پویا علی پور
وزن ۷۶: علی شعاع
وزن ۷۶: رضایبشکار
مقام سوم مشترک
وزن ۵۵: داودهدایتی - محمداردویی
وزن ۶۸: احسان جان نثارحسین - حامدپیرمرد
وزن ۶۱: امیررضادرگه بند - امیرحسین مسلمی
وزن ۷۶: فرید ایمانی - امیرحمزه پور

شهرستان تبریز قهرمان اولین دوره مسابقات لیک باشگاه های ژیمناستیک دختران استان آذربایجان شرقی شد

ارس، آموزش پرورش مرند، باشگاه متین میانه، باشگاه اندیشه میانه، باشگاه پور رفاهی تبریز، ژیمناستیک فرهاد تبریز، گنجویان تبریز، آکادمی ژیمناستیک ولی پور تبریز، هیات ژیمناستیک شهرستان تبریز برگزار گردید. در پایان رقابتها در بخش تیمی هیات ژیمناستیک شهرستان تبریز قهرمان شد و آکادمی ژیمناستیک ولی پور نایب قهرمان شد و هیات ژیمناستیک شهرستان مرند به مقام سومی تیمی رسید.



عرفان تبریز(نیرومند)، ایلخچی، منطقه آزاد

قهرمانی تیم بستان آباد در مسابقات دوی صحرانوردی کشور

سرویس خبری روزنامه ارک - تیم بستان آباد به نمایندگی از آذربایجان شرقی، قهرمان مسابقات دوی صحرانوردی کشور شد.

به گزارش اسنا، منطقه آذربایجان شرقی، مسابقات کشوری دوی صحرانوردی به میزبانی بافت کرمان برگزار شد و دوندگان بستان آبادی در قالب تیم آذربایجان شرقی توانستند در این مسابقات، با کسب ۱۹ امتیاز در رده تیمی صاحب سکوی اول شوند.

در رده بندی این مسابقات، بعد از تیم آذربایجان شرقی، تیم های تهران با ۲۴ و کرمان با ۲۷ امتیاز به ترتیب دوم و سوم شدند.

نتایج رده انفرادی:
صابرداورپناه بستان آباد نفر پنجم
مهدی رزمجو تیکمه داش نفر ششم
مرتیض ندیمی بستان آباد نفر هشتم
مری زحمتکش تیم آقای عادل فرشیان
گفتنی است؛ این رقابت‌ها توسط فدراسیون ورزش روستایی و بازی های بومی و محلی ایران و با حضور آقای کلهر دبیر فدراسیون برگزار شد.



حذف شدند. سجاد مردانی به نشان برنز دست یافت و آرمن هادی پور نیز در جدول حضور دارد و می تواند تیم ملی کشورمان را به یک نشان طلا برساند.

ماندانا دهقان چهارم شد یک پله صعود برای لژیونر ایران

سرویس خبری روزنامه ارک - مرحله دوم از تور دوچرخه سواری تابند با کسب عنوان چهارمی رکابزن لژیونر ایران برگزار شد. به گزارش مهر، مرحله دوم از تور دوچرخه سواری بین المللی تابند در حالی برگزار شد که ماندانا دهقان رکابزن لژیونر ایران موفق به کسب مقام چهارم شد. دهقان روز گذشته با عنوان نفر پنجم از خط پایان مرحله نخست صعود کرد. گفتنی است قهرمان تابند که پیراهن طلایی سال گذشته تور را پوشیده بود به عنوان نفر ششم از خط پایان مسابقه عبور کرد.



قهرمانی نمایندگان ایران در رقابت های بین المللی تنیس پیشگسوتان

سرویس خبری روزنامه ارک - نمایندگان کشورمان عنوان قهرمانی رقابت های بین المللی تنیس پیشگسوتان را از آن خود کردند. به گزارش تسنیم و به نقل از سایت فدراسیون تنیس، در پی برگزاری رقابت های بین المللی تنیس پیشگسوتان در استانبول ترکیه نمایندگان کشورمان برای کسب عنوان قهرمانی به مصاف حریفان خود رفتند. در بخش انفرادی رده سنی بالای ۳۵ سال، محمد مهذب نیا موفق شد با نتیجه (۶-۰، ۵-۷ و ۶-۰) نماینده آلمان را از پیش رو بردارد و عنوان قهرمانی این دوره از رقابت‌ها را از آن خود کند. در بخش انفرادی رده سنی بالای ۴۰ سال، فرهاد صانع توانست با نتیجه (۶-۱ و ۶-۳) نماینده لهستان را شکست دهد و صاحب عنوان قهرمانی شود. همچنین نمایندگان کشورمان در بخش دو نفره رده سنی بالای ۳۵ سال به مصاف تیم ترکیه رفتند و در پایان با نتیجه (۱-۶ و ۲-۶) جام قهرمانی را از آن خود کردند.

