سپهر روزنامه صبح غرب کشور

تلفن دفتر مرکزی: ۳۱۳۳۰ - ۰۸۱ | امور مشترکین: ۰۹۱۸۳۱۶۸۵۷۴
مدیرروزنامه: ۰۹۱۸۹۰۲۰۱۲۰ | آگهی‌ها: ۳۸۲۵۴۰۴۰ - ۰۸۱
پیامک: ۳۰۰۰۱۸۱۸۶۰ | ارتباط با تحریریه: ۳۸۲۷۲۹۳۹ - ۰۸۱ | دورنما: ۳۸۲۸۱۸۴۹-۰۸۱
گستره توزیع: استان‌های ایلام - کرمانشاه - کردستان - لرستان و همدان

مرا اسکن کنید

دوشنبه ۲۴ آذرماه ۱۳۹۹
سال دوازدهم شماره ۱۹۱۸

حدیث

امام علی علیه‌السلام:
هرکه طبابت می‌کند، باید از خدا بترسد و خیرخواه باشد و سعی خود را به‌کار برد.
منتخب میزان‌الحکمه: ۳۴۲

روزنامه صبح غرب کشور
صاحب امتیاز: مسعود جواندل | مدیرمسؤول: سید حسن قشمی | سردبیر: زهره پوروهابی
نشانی تحریریه: همدان، خیابان پاستور، کوچه شهید عزیزیان، پلاک ۵۹

سنندج ۸-۳ | ایلام ۱۲-۱ | خرم‌آباد ۱۲-۱ | کرمانشاه ۹-۳ | همدان ۳-۷

sepehrgharb | Email: sepehrgharb.news@gmail.com | @sepehrgharb | www.sepehrpress.ir

سکه طلا

گرم طلای ۱۸	۱۱,۱۳۲,۰۰۰
بهار آزادی	۱۱۵,۰۰۰,۰۰۰
نیم	۶۳,۰۰۰,۰۰۰
ربع	۴۲,۵۰۰,۰۰۰

خبر

رئیس هیئت جانبازان و معلولان لرستان خبر داد:

تاسیس ستاد حمایت از ورزشکاران پارالمپیکی

سپهرغرب، گروه ورزشی: رئیس هیئت جانبازان و معلولان لرستان از تاسیس ستاد حمایت از ورزشکاران پارالمپیکی در استان خبر داد.

سید حمید الیاسی، اظهار کرد: با توجه به طرح جدیدی که فدراسیون داده در حال حاضر فقط یک نفر از لرستان(حامد امیری) در اردوی تیم ملی حضور دارد و مابقی ورزشکارهای لرستانی باید اسفند ماه در ورودی برای کسب سهمیه حضور در پارالمپیک توکیو شرکت کنند.

وی ادامه داد: با توجه به میزان آمادگی ورزشکارها و شناختی که از آنان داریم، می‌توانند ۴ یا ۵ سهمیه دیگر نیز کسب کنند.

الیاسی در پاسخ به پرسشی که چند نفر از پرتاب‌گران لرستانی به منظور حضور در توکیو حقوق می‌گیرند؟ گفت: فعلا که فقط حامد امیری حقوق دریافت می‌کند اما گفته‌اند هر کدام از ورزشکارها در اسفند ماه به رکورد ورودی موردنظر برسند از مهر ۹۹ حقوق آنان پرداخت می‌شود.

رئیس هیئت جانبازان و معلولان لرستان گفت: با همکاری اداره کل ورزش و جوانان استان، ورزشکارها تمرینات خودشان را دنبال می‌کنند و چند روز پیش نیز از آنان تجلیل کردیم و مبلغی به‌عنوان هدیه تقدیم شد.

وی تاکید کرد: شرایط مالی ورزشکاران را درک می‌کنیم و پیشنهاد تاسیس ستاد حمایت از ورزشکاران پارالمپیکی را داده‌ایم که مورد موافقت مدیرکل ورزش و جوانان استان قرار گرفته و امیدواریم سریع‌تر انجام شود.

الیاسی با اشاره به ظرفیت ورزشکاران معلول لرستانی گفت: تا جایی که توانسته‌ایم از ورزشکاران حمایت کرده‌ایم و بدون شک حمایت‌ها ادامه‌دار خواهد بود.

ثبت‌نام ۱۳۰۰ جودوکار کردستانی در سامانه فدراسیون

کردستان از پتانسیل‌های مناسبی برای رشد جودو برخوردار است

سپهرغرب، گروه ورزشی: رییس هیئت جودو استان کردستان تعداد ورزشکاران ثبت شده در سامانه فدراسیون جودو را هزار و ۳۰۰ نفر ذکر کرد.

جلال کرمی اظهار کرد: علیرغم اینکه جودو در ظاهر ورزش خشنی است اما ورزش بسیار زیبایی است که برای همه افراد جامعه کاربرد دارد.

وی اضافه کرد: این رشته دارای ریزه‌کاری‌های فنی و زیبایی‌های بسیاری است و دفاع شخصی یکی از زیرمجموعه‌های جودو است.

کرمی یادآور شد: جودو دارای سیستم تکنیکی و فنونی از جمله فنون پرتابی سرپا و فنونی در خاک است.

به گفته رئیس هیئت جودوی استان کردستان، فنون سرپا که با آموزش‌های اولیه به هنرجو آموزش داده می‌شود که چگونه هنگام فرود آسیب نبیند.

وی تصریح کرد: در فنون خاک با استفاده از مسدودکردن شریان و تنفس می‌تواند حریف را تا حد بیهوشی و تسلیم کردن برد و نیز با قفل و بند کردن آرنج حریف با حفظ سلامت و رعایت نکات ایمنی حریف را به کنترل خود درآورده و او را تسلیم نماید.

کرمی با اشاره به اینکه کردستان از پتانسیل‌های مناسبی برای رشد جودو برخوردار است، اظهار کرد: قهرمانان ارزنده‌ای در رده‌های مختلف در در این رشته درخشیده‌اند.

رئیس هیئت جودو استان کردستان تعداد ورزشکاران ثبت شده در سامانه فدراسیون جودو را هزار و ۳۰۰ نفر ذکر کرد.

وی همچنین تعداد نونهالان دارای شناسنامه ورزشی و ثبت شده استان کردستان در سامانه فدراسیون را ۳۲۵ نفر ذکر کرد.

کرمی رشد و توسعه جودو استان را مرهون توجه به شهرستان‌ها و فراهم کردن امکانات ورزشی در روستاها دانست و گفت: با کشف استعدادهای ورزشی می‌توان به پیشرفت این ورزش در استان کمک کرد.

وی این ورزش را نیازمند تشک تمرینی خاص تاتامی و لباس جودو دانست و گفت: گران بودن تشک تاتامی یکی از مشکلات این ورزش است، بطوریکه هزینه خرید یک تخت تاتامی تمرینی ۸۰ میلیون تومان است.

کرمی با اشاره به اینکه این رشته ورزشی در میان بانوان علاقمندان خاص خود را دارد اظهار کرد: بانوان جودوکار در شهرستان‌های سنندج، قروه و مریوان فعال هستند و در مسابقات قهرمانی کشوری موفق به کسب عنوان اول و نشان طلا و نیز برنز شده‌اند.

رئیس هیئت جودوی استان کردستان یادآور شد: مربیان و داوران رشته ورزشی جودو کردستان در سطح کشوری و فدراسیون مطرح هستند.

وی برگزاری چهار دوره مسابقات کشوری در رده نونهالان پسران و دختران در کشور و برگزاری اردوهای مختلف و حضور ورزشکاران در اردوهای تیم ملی و مسابقات کشوری را از برنامه‌های هیئت جودو استان در سال گذشته بیان کرد.

به گفته کرمی، شهرستان‌های سنندج، مریوان، سقز، بانه، کامیاران، قروه و بیجار دارای هیئت جودو هستند.

مدیرکل ورزش و جوانان استان ایلام خبر داد:

۲۵ آذر، آخرین مهلت ثبت نام در طرح پرداخت تسهیلات به اماکن ورزشی آسیب دیده از کرونا

سپهرغرب، گروه ورزشی: مدیرکل ورزش و جوانان استان ایلام از تمدید مهلت اعطای تسهیلات به موسسین اماکن ورزشی خصوصی آسیب دیده از شیوع بیماری کرونا تا پایان روز سه شنبه ۲۵ آذر ۱۳۹۹ خبر داد.

دکتر «مظفر علی شائی»، با اعلام این خبر، اظهار کرد: اطلاعات ثبت نامی متقاضیان پس از تایید ادارات کل ورزش و جوانان استان‌ها و وزارت متبوع جهت اعمال در سامانه ی کارا به وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی ارسال خواهند شد و متقاضیان باید به منظور تکمیل اطلاعات شغلی و نهایی کردن درخواست تسهیلات خود به این سامانه مراجعه کنند.

وی با تاکید بر اینکه امکان اضافه کردن درخواست متقاضیان جدید بعد از پایان مهلت ثبت نام وجود نخواهد داشت، از موسسین واجد شرایط اماکن ورزشی استان ایلام دعوت کرد تا در فرصت باقی مانده جهت بهره مندی از تسهیلات اعطایی به میز خدمت الکترونیکی سایت وزارت ورزش و جوانان به آدرس: Sd.msy.gov.ir مراجعه و نسبت به ثبت درخواست خود اقدام کنند.

ورزش از نگاه دوربین

لیگ برتر انگلیس - دیدار تیم‌های منچستریونایتد و منچسترسیتی

از هفته‌ی دوازدهم رقابت‌های لیگ برتر انگلیس دو تیم منچستریونایتد و منچسترسیتی رو در روی یکدیگر قرار گرفتند که در پایان دربی شهر منچستر با نتیجه بدون گل خاتمه یافت.

پیروزی سروقامتان همدان در آغاز هفته دوم والیبال

سپهرغرب، گروه ورزشی: تیم والیبال سروقامتان همدان موفق شد در روز نخست هفته دوم والیبال دسته یک مردان برابر ملوان تهران به برتری برسد.

رقابت‌های والیبال دسته یک مردان کشور پس از چند هفته وقفه، دوباره از سر گرفته شد تا تیم‌ها در دو گروه برای روشن شدن صعودکننده‌ها به لیگ برتر با هم به رقابت بپردازند.

دور مقدماتی این دوره از مسابقات والیبال قهرمانی باشگاه‌های دسته یک مردان ایران جام شهید قاسم سلیمانی با حضور ۱۸ تیم در ۲ گروه به صورت متمرکز برگزار می‌شود.

تیم سرو قامتان استان همدان در گروه نخست این رویداد با تیم‌های اشتاد سازه مشهد، ملوان تهران، فولاد خراسان، مقاومت بسیج تهران، مس رفسنجان، شهرداری جوان ارومیه، تخت جمشید فارس و هواداران تهران هم گروه است.

رقابت‌های گروه نخست تا دور پنجم در شهر مشهد برگزار شد که به‌دلیل گسترش بیماری کرونا تعطیل شد و حالا قرار است این رقابت‌ها این بار به میزبانی شهر تهران و دو سالن ۹ دی و همگام دنبال شود.

تیم سروقامتان همدان در روز نخست هفته دوم در مجموع با حساب ۳ بر یک از سد تیم ملوان تهران گذشت و در روزهای سه شنبه و چهارشنبه هفته جاری نیز به ترتیب برابر شهرداری ارومیه و هوادار تهران، صف‌آرایی خواهد کرد.

تیم سروقامتان همدان نماینده استان در این مسابقات در پنج بازی انجام داده خود صاحب سه پیروزی و دو شکست شده است و در جایگاه چهارم جدول قرار دارد. نماینده والیبال همدان امیدوار است با انجام بازی‌های باقیمانده و دور برگشت، خود را به بالای جدول برساند و امید خود را برای صعود افزایش دهد.

در تیم سروقامتان همدان، مصطفی رئیسیان، سینا حاصل‌لو، آرمین غلامی، محمد مشیری، وحید ریگی، مهدی الاهی، محمدجواد آرایش، وحید صالحی‌ضمیر، علی ابراهیمی، بهزاد کاظمی، نیما سمیعی، مبین قهرمانی، سینا حیدری، فرهاد وزیری، مهدی علینژاد، علی عسگرنیا، مهران توانایی، مهدی عبدلی‌ورکانه و نیکان مرادی‌نشاط به سرمربیگری مهدی عطایی و مدیرعاملی مهدی محبی‌مسعود در این مسابقات حضور دارند.

مزایای ورزش برای افراد کم توان ذهنی و جسمی کدامند؟

سپهرغرب، گروه ورزشی: معاون پژوهشگاه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی با تاکید بر اینکه باید محدودیت های ورزش کردن برای افراد کم توانی ذهنی و جسمی کاهش یابد، مزایای ورزش کردن را برای این دسته از افراد تشریح کرد.

علی کاشی در خصوص افراد با نیازهای ویژه (معلولان)، اظهار کرد: این افراد به دلیل داشتن برخی از کم توانی‌های ذهنی و یا جسمی در اجرای کارهای روزمره خود دچار مشکلاتی هستند، بنابراین به توجه خاصی نیاز دارند.

وی افزود: به صورت میانگین حدود پنج تا شش درصد از جمعیت هر جامعه‌ای شامل افراد با نیازهای ویژه هستند که این تعداد در کشور ایران، حدود سه تا پنج میلیون نفر است.

معاون پژوهشی و تحصیلات تکمیلی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی درباره میزان فعالیت بدنی این افراد، گفت: طبق نرخ سازمان بهداشت جهانی، در سطح بین الملل حداقل ۴۰ درصد افراد با نیازهای ویژه از افراد عادی یک جامعه، کمتر فعالیت می‌کنند و این آمار در کشور ما، حتی پایین تر است و بسیاری از آن ها، فعالیت بدنی کافی و مناسبی ندارند.

وی افزود: برای نامیدن و صدا کردن افراد با نیازهای ویژه باید از به کار بردن واژه‌هایی با بار منفی همچون معلول، عقب‌مانده و... خودداری کنیم و کلمات مناسب تری مانند افراد با کم توان ذهنی و جسمی و... را جایگزین کنیم، زیرا این افراد علیرغم اینکه در برخی زمینه‌ها کم توان هستند، در انجام برخی دیگر از امور کاملا توانمند بوده و باید تلاش کنیم تا با حضور پررنگ تر این افراد در اجتماع، زمینه شکوفایی، توانمندسازی و پیشرفت آن‌ها را فراهم ککرده تا از منزوی شدن افراد با نیازهای ویژه، جلوگیری به عمل آید.

کاشی ادامه داد: محدودیت هایی که برای حضور افراد با کم توانی ذهنی و جسمی جهت حضور در باشگاه‌های ورزشی وجود دارد را باید کاهش دهیم و اماکن و فضاهای ورزشی گوناگون طوری ساخته شود که امکان استفاده از ورزشگاه ها برای این گروه از جامعه نیز بیشتر شود.

وی با بیان اینکه امکان دسترسی به سالن‌ها و باشگاه‌های اختصاصی برای افراد با نیازهای ویژه در تمامی شهرها و محله‌های کشور وجود ندارد، گفت: باید امکان حضور این افراد را در باشگاه‌های ورزشی عمومی نیز فراهم کنیم.

وی افزود: در کشور ما می‌توان از الگوی سیستم آموزش فراگیر استفاده کرد که در برخی کشورهای دنیا در حال استفاده و ترویج است؛ در این سیستم، افراد کم توان در مدارس و باشگاه های ورزشی در کنار افراد عادی جامعه، مشغول به تحصیل و یا فراگیری مهارت‌های ورزشی می‌شوند، بنابراین از منزوی شدن و گوشه گیری آن ها، جلوگیری به عمل می‌آید و برای این کار باید معلمان و مربیانی اختصاصی در نظر گرفت، همچنین باید فضای مدارس و اماکن ورزشی برای این مقوله، آماده شود.

مزایای ورزش برای افراد کم توان

معاون پژوهشگاه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی با اشاره به اینکه برای افراد کم توان این امکان وجود ندارد که با خوردن دارو و یا طی کردن یک دوره درمان، سلامتی کامل خودشان را به دست بیاورند، اظهار کرد: آن‌ها می توانند با کمک ورزش و انجام فعالیت‌های ورزشی، توانمندی‌های خود را شکوفا و بارور کنند، همچنین ورزش کردن باعث بهبود سلامت جسمانی افراد کم توان می‌شود که به عنوان مثال برای سلامتی افراد سندرم داون، فواید زیادی از جمله «کاهش شلی عضلانی»، «افزایش قدرت عضلانی، انعطاف پذیری و آمادگی قلبی عروقی»، «توسعه رشد مهارت‌های حرکتی» و مواردی از این دست را به همراه دارد.

کاشی ادامه داد: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی آمادگی دارد تا به عنوان مشاور علمی وزارت آموزش و پرورش، سازمان بهزیستی کشور، سازمان آموزش و پرورش استثنایی، وزارت ورزش و جوانان و فدراسیون‌های ورزشی در توسعه آموزش فراگیر در ورزش، سیاستگذاری و ارائه خدمت کند.

پایگاه مسابقات قایقرانی آب‌های خروشان در سروآباد ایجاد می‌شود

سپهرغرب، گروه ورزشی: رئیس سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کردستان گفت: براساس برنامه‌ریزی انجام شده قرار است پایگاه دائمی مسابقات قایقرانی آب‌های خروشان در شهرستان سروآباد ایجاد شود.

بهرام نصراللهی‌زاده روز یکشنبه در جلسه شورای توسعه شهرستان سروآباد اظهارکرد: کار جانمایی برای احداث این پایگاه انجام می‌شود و هزینه آن نیز توسط بنیاد مستضعفان تامین خواهد شد.

وی یکی از پتانسیل‌های سروآباد را بحث گردشگری عنوان کرد و افزود: وجود این پایگاه قایقرانی و مراسم پیرشالیار در هورامان، می‌تواند رونق بسیار خوبی در بخش گردشگری این شهرستان ایجاد کند.

رئیس سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کردستان سهم سروآباد را از اعتبارات سالانه استان، سه درصد اعلام کرد و گفت: با این وجود، حدود پنج تا ۶ درصد اعتبارات استانی را به این شهرستان تخصیص داده‌ایم و ۲ برابر جمعیت به آن توجه شده است.

نصراللهی‌زاده مهمترین محورهای توسعه سروآباد را کشاورزی و گردشگری اعلام کرد و گفت: در حوزه راه کارهای خوبی در این شهرستان انجام شده و محور سروآباد - کامیاران آسفالت شده است، ضمن اینکه آسفالت سه راهی حزب‌الله به روستای هجیج از توابع شهرستان پاوه کرمانشاه نیز در مراحل پایانی است.

وی با بیان اینکه در بحث توسعه باغات دهکانان نیز ۲۵ میلیارد تومان هزینه شده است، یادآور شد: ۶۰۰ هکتار باغ قرار است در این منطقه آبی شود که تاثیر قابل توجهی در توسعه سروآباد خواهد داشت.