

گرم طلای ۱۸	۱۱.۷۹۳.۰۰۰
پیار آزادی	۱۱۷.۹۸۹.۰۰۰
نیم	۶۳.۵۰۰.۰۰۰
ربع	۴۳.۵۰۰.۰۰۰

چربی‌های بدن را با ورزش «ایروپامپ» بسوزانید

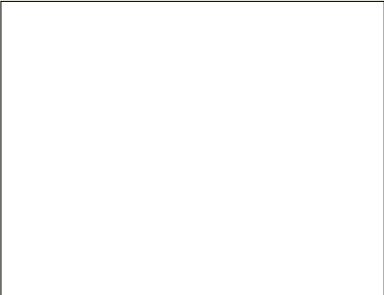
سپهرغرب، گروه ورزشی: رئیس کمیته ایروپامپ استان کرمانشاه گفت: ایروپامپ، ورزشی قدرتی- استقامتی، رشته‌ای چربی‌سوز است که از ۶ سال پیش در استان کرمانشاه شروع به فعالیت کرده و با استقبال خوبی همراه شده است. سیمیه کهریزی در این‌باره، اظهارکرد: ورزش‌های همگانی در استان کرمانشاه از نظر کمیت و کیفیت برگزاری کارگاه‌ها، دوره‌های آموزشی و تعداد مربیان در میان استان‌های دیگر پیش‌تاز است. وی ادامه داد: دوره‌های آموزشی به‌صورت آنلاین، وینپار و حتی به صورت حضوری با رعایت پروتکل‌های بهداشتی از اقدامات مهم و چشمگیر هیأت همگانی استان کرمانشاه است تا جایی‌که می‌توان گفت هیئت‌های همگانی نسبت به استان‌های دیگر شرایط بهتری را دارد. رئیس کمیته ایروپامپ (بادی پامپ) استان کرمانشاه ادامه داد: چهارمین دوره آموزشی رشته ایروپامپ از روز چهارشنبه اول لغایت جمعه سوم بهمن‌ماه سال‌جاری به میزبان کرمانشاه پذیرای نمایندگانی از سراسر کشور بود، این کارگاه در مجموعه ورزشی فرهنگی کوثر برگزار شد. وی افزود: مجموع جلسات در سه روز به مدت ۴۰ ساعت، دو روز حضوری در مجتمع کوثر و به‌دلیل شیوع بیماری منحوس کرونا یک روز به‌صورت آنلاین و تئوری برگزار شد.

در آستانه گرامیداشت دهه مبارک فجر در طرح کمک‌های مومنانه صورت گرفت:

اهداء بیش از ۲۰ بسته حمایتی غذایی توسط هیئت ووشو شهرستان ملایر در بین خانواده‌های جامعه هدف

ملایر با همکاری خبرین، مربیان و ورزشکاران خود در آستانه گرامیداشت چهل و دومین بهار پیروزی شکوهمند انقلاب اسلامی ایران با تهیه و توزیع بیش از ۲۰ بسته حمایتی غذایی به یاری و کمک خانواده‌های جامعه هدف این شهرستان شتافت. ریاست و اعضای هیئت، مربیان و ورزشکاران و قهرمانان این رشته ورزشی با الهام گرفتن از بیانات گوهر بار مقام معظم رهبری و کمک به همنوع در طرح مومنانه شرکت کردند تا بار دیگر غیرت و مردانگی ورزشکاران این‌ دیار را در کمک و یاری رساندن به خانواده‌هایی که چشم انتظار دست یاری دهنده‌ای هستند در ایثار و فداکاری معنا کنند.

سپهری سرپرست اداره ورزش و جوانان شهرستان ملایر در پیامی مراتب تقدیر و تشکر خود را از کلیه عزیزانی که در هیئت ووشو پا در عرصه کمک‌های مومنانه در آستانه گرامی داشت دهه مبارک فجر گذاشته اند به عمل آورد.



سپهرغرب، گروه ورزشی: هیئت ووشو شهرستان ملایر با تهیه و توزیع بیش از ۲۰ بسته حمایتی غذایی در آستانه دهه مبارک فجر به کمک خانواده‌های جامعه هدف شتافت. در اقدامی فرهنگی ارزشی، هیئت ووشو شهرستان

خبر

برترین‌های صحرانوردی استان کرمانشاه معرفی شدند

سپهرغرب، گروه ورزشی: رئیس هیئت دو و میدانی استان کرمانشاه گفت: مسابقه دو صحرانوردی قهرمانی و انتخابی استان کرمانشاه برگزار شد و برترین دوندۀ‌های صحرانورد استان معرفی شدند. احمد روشن‌زاده در خصوص مسابقات دو صحرانوردی قهرمانی استان، اظهار داشت: رقابت دو صحرانوردی قهرمانی استان گرامی داشت دهه فجر در بخش نوجوانان به مسافت پنج کیلومتر و در بخش جوانان به مسافت هشت کیلومتر در جاده هلشی کرمانشاه روز گذشته برگزار شد. وی خاطرنشان کرد: این مسابقات به منزله مسابقه انتخابی برای مسابقات برای قهرمانی کشور در شهرستان خرم آباد، در هشتم بهمن‌ماه در بخش بانوان و برای ۱۸ بهمن‌ماه در بخش آقایان خواهد بود، اما برخی از ورزشکاران و خانواده‌های آن‌ها به دلیل شیوع بیماری کرونا از حضور در این مسابقات جلوگیری کرده‌اند و در مجموع بیش از ۲۰ ورزشکار از سراسر استان در این مسابقات در دو بخش حاضر هستند. رئیس هیئت دوومیدانی استان کرمانشاه اضافه کرد: با احترام به دغدغه خانواده ورزشکاران اگر پس از این مسابقات نیز ورزشکاران سایر شهرستان‌های استان علاقمند به حضور در این رقابت باشند، می‌توانیم فرایند انتخابی آن‌ها و رکوردگیری را در همین مسیر انجام داده و در صورت انتخاب به جمع نفرات اعزامی اضافه کنیم. وی یادآور شد: در بخش بانوان در دو بخش آقایان و بانوان به علت شرایط خاص جوی در ورزشگاه ۱۵ خرداد برگزار شده است و چهار نفر برتر هر بخش برای اعزام به مسابقات کشوری خود را آماده خواهند کرد. روشن‌زاده اضافه کرد: در این مسابقات در بخش نوجوانان صالح شریفی از شهرستان سنقر در جایگاه نخست، مهدی سنجایی از اسلام‌آباد غرب در جایگاه دوم و حسام بیاتی از شهرستان کرمانشاه در جایگاه سوم و امیررضا فلاحی از اسلام آبادغرب در جایگاه چهارم قرار گرفت. وی خاطرنشان کرد: در بخش جوانان در این مسابقات امیرحسین صحرایی از کرمانشاه در جایگاه نخست، علیرضا خزایی از سنقر در جایگاه دوم و آرش عزیزی از اسلام‌آباد غرب در جایگاه سوم و حامد طاهری از قصرشیرین در جایگاه چهارم قرار گرفت.



دور رفت لیگ دسته اول بدمینتون در کرمانشاه برگزار شد



سپهرغرب، گروه ورزشی: رئیس هیئت بدمینتون استان کرمانشاه گفت: کرمانشاه میزبان رقابت‌های لیگ دسته اول بدمینتون دور رفت در بخش آقایان شد، این مسابقات با حضور سه تیم در سالن تخصصی شهید اشرفی اصفهانی برگزار شد. آرش بیدل در این باره اظهار کرد: رقابت‌های لیگ دسته اول بدمینتون بدلیل شرایط ویژه کرونایی و محدودیت‌های مقرر شده در تاریخ دوم بهمن ماه سال‌جاری به صورت یک روزه و در غالب سه تیم از استان‌های کرمانشاه، کردستان و تبریز به میزبانی در سالن تخصصی شهید اشرفی اصفهانی شهر کرمانشاه برگزار شد.

وی افزود: نتایج این مسابقات به این صورت است که تیم نماینده کرمانشاه در اولین بازی خود با نتیجه نزدیک ۲ بر سه مغلوب تیم طلوع پلاست پرشین تبریز و در دومین بازی خود توانست تیم نماینده کردستان را با نتیجه سه بر ۲ شکست دهد.

رئیس هیئت بدمینتون استان کرمانشاه در رابطه با مسابقات دور رفت و برگشت، گفت: دور برگشت این رقابت‌ها در تاریخ نهم بهمن‌ماه در تبریز

برگزار خواهد شد. وی در خصوص برگزاری مسابقات لیگ دسته اول کشور در شرایط کرونایی، گفت: این رقابت‌ها بسا رعایت کامل پروتکل‌های بهداشتی و طبق دستورالعمل‌های فدراسیون پزشکی ورزشی انجام شد و در مجموع وضعیت قابل قبولی داشتیم و راضی بودیم.