



تلفن دفتر مرکزی: ۳۱۳۳۰ - ۰۸۱ | امور مشترکین: ۰۹۱۸۳۱۶۸۵۷۴

مدیرروژنامه: ۰۹۱۸۹۰۲۰۱۲۰ | آگهی‌ها: ۰۸۱ - ۳۸۲۵۴۰۴۰

پیامک: ۳۰۰۰۱۸۱۸۶۰ | ارتباط با تحریریه: ۳۸۲۷۲۹۳۹ - ۰۸۱ | دورنما: ۳۸۲۸۱۸۴۹ - ۰۸۱

| گستره توزیع: استان‌های ایلام - کرمانشاه - کردستان - لرستان - همدان |



مرا سکن کنبد

■ سه‌شنبه ۱۴ بهمن‌ماه ۱۳۹۹ ■
■ سال دوازدهم ■ شماره ۱۹۵۹ ■



حدیث

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

منتخب میزان‌الحکمه: ۳۴۲

۱۸ طلای ۱۱.۷۹۳.۰۰۰	گرم طلای ۱۸
۱۱۷.۹۸۹.۰۰۰	پیار آزادی
۶۳.۵۰۰.۰۰۰	نیم
۴۳.۵۰۰.۰۰۰	ربع

سکه

طلا



همدان ۱۰- ۶



کرمانشاه ۶- ۱۱



خرم‌آباد ۳- ۱۲



ایلام ۱- ۱۳



۷- ۹



sepehrgarb

www.sepehrpress.ir

@sepehrgarb

Email: sepehrgarb.news@gmail.com

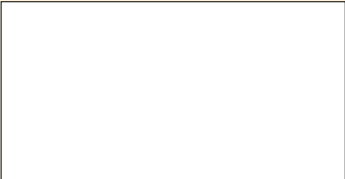
روزنامه صبح غرب کشور

صاحب امتیاز: مسعود جواندل | مدیرمسئول: سید حسن قشمی | سردبیر: زهره پوروهایی
نشانی تحریریه، همدان، خیابان پاستور، کوچه شهید عزیزیان، پلاک ۵۹



خبر

سه لرستانی به اردو تیم ملی دوچرخه‌سواری دعوت‌شده‌اند



سپهرغرب، گروه ورزشی: رئیس هیئت دوچرخه‌سواری لرستان گفت: بیش از ۵۰۰ ورزشکار به صورت حرفه‌ای در لرستان در رشته دوچرخه‌سواری فعالیت می‌کنند و در حال حاضر آنتین بهزاد در رده جوانان به اردوی تیم ملی جاده و کسری باقر پور و ایمان رشنو در رده بزرگسالان بخش پیست به اردوی تیم ملی دعوت‌شده‌اند.

فرهاد دیناروند اظهار کرد: سال ۹۸ پس از تغییراتی که در هیئت دوچرخه‌سواری لرستان صورت گرفت در اولین مرحله اقدام به برگزاری مسابقات استعدادیابی در رده‌های سنی نوجوانان و جوانان کردیم.

وی با بیان اینکه این مسابقات در تمام شهرستان‌های لرستان برگزار شد، افزود: پس از مشخص شدن افراد برگزیده در شهرستان‌ها همه‌ی آنان در مسابقات استان شرکت کردند و از این استعدادها تیم نوجوانان و جوانان لرستان شکل گرفت.

رئیس هیئت دوچرخه‌سواری لرستان بیان کرد: در سال ۹۸ در مسابقات لیگ جوانان کشور استعدادهای لرستان دو نشان طلا و نقره به دست آوردند همچنین در مسابقات قهرمانی جوانان کشور توانستیم رده سوم کشور را به دست آوریم. دیناروند با اشاره به اینکه تیم نوجوانان دوچرخه‌سواری لرستان در سال گذشته توانست در بخش آقایان مقام قهرمانی کشور را به دست آورد، تصریح کرد: همچنین در بخش پیست در سال گذشته دو لرستانی توانستند چهار نشان برنز کسب کنند.

وی خاطر نشان کرد: بیش از ۵۰۰ ورزشکار به صورت حرفه‌ای در لرستان در رشته دوچرخه‌سواری فعالیت می‌کنند همچنین در حال حاضر آنتین بهزاد در رده جوانان به اردوی تیم ملی جاده دعوت‌شده همچنین کسری باقر پور و ایمان رشنو در رده بزرگسالان به اردوی تیم ملی پیست دعوت‌شده‌اند.

آغاز فعالیت‌های کشتی با رعایت پروتکل‌های بهداشتی در کرمانشاه

تمهیدات بهداشتی به فعالیت بردازند.
دبیر هیئت کشتی استان کرمانشاه افزود: اعضای تیم برای شرکت در مسابقات تمرینات خود را به‌صورت تک‌نفره ادامه می‌دهند، اما نه آن صورت که همه بتوانند تمرین کنند.

وی در خصوص برنامه‌های آینده تیم، گفت: پس از بازگشایی، منتظر تقویم ورزشی سالانه فدراسیون خواهیم بود تا در سال جدید فعالیت‌ها را بر همین اساس برنامه‌ریزی کنیم.

کیانی در آخر با اشاره به مسابقات آلیش، گفت: طبق اطلاعیه فدراسیون مسابقات کشتی آلیش بانوان در اسفندماه سال جاری برگزار خواهد شد.

ویسی و شاگردانش با وجود میزبانی نتیجه را به تیم عنایتی واگذار کردند

رسید و با وجود تلاش تیم خیبر این نتیجه تا پایان بازی حکم فرما بود.
شاگردان عبدالله ویسی که در هشت هفته گذشته شکست نخورده بودند، این هفته نتوانستند از شرایط میزبانی برای حفظ این این روند استفاده کنند.

خیبر پس‌ازاین شکست پانزده امتیازی ماند و در حال حاضر در رده دوازدهم جدول ۱۸ تیمی لیگ یک قرار دارد.

خیبر در هفته سیزدهم این رقابت‌ها مهمان تیم شاهین شهرداری بوشهر خواهد بود.

سپهرغرب، گروه ورزشی: دبیر هیئت کشتی استان کرمانشاه گفت: با ایجاد شرایط آبی در فضای مدیریت کرونا در استان کرمانشاه می‌توانیم فعالیت‌های کشتی را با رعایت موارد و نکات بهداشتی از سر بگیریم.

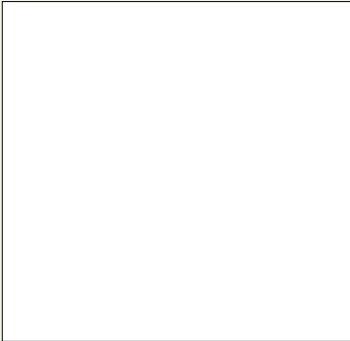
منصور کیانی در این باره اظهار کرد: رشته کشتی تاکنون بدلیل قرنطینگی و محدودیت‌ها فعالیتی در سالن‌ها نداشته، اما بزودی تمرینات خود را با رعایت نکات بهداشتی آغاز می‌کند. وی ادامه داد: با توجه به شرایط آبی در استان، پس از کسب اجازه از مسئولین مربوطه و ستاد کرونا برای شروع تمریناتمان در نظر داریم ورزشکاران روزی چهار ساعت را با شرایط ویژه، حفظ فاصله اجتماعی، تست کرونا و رعایت

سپهرغرب، گروه ورزشی: در هفته دوازدهم لیگ یک فوتبال ایران تیم فوتبال خیبر خرم‌آباد با نتیجه یک بر صفر مغلوب مهمان خود تیم هوادار تهران شد و رکورد شکست ناپذیری خیبر پس از هشت هفته شکسته شد.

در چارچوب هفته دوازهم لیگ یک فوتبال ایران تیم فوتبال خیبر خرم‌آباد در ورزشگاه تختی خرم‌آباد به مصاف مهمان خود هوادار تهران رفت.

در این دیدار تیم هوادار تهران به سرمربیگری رضا عنایتی توسط امیر حسین فشننگی در دقیقه ۲۱ به گل

بهترین تغذیه برای ورزشکاران در زمستان



سپهرغرب، گروه ورزشی: زمستان با احتمال بروز مشکلاتی از جمله عفونت‌های ویروسی و سرماخوردگی همراه است و ورزشکاران در این فصل، باید تغذیه ورزشی متناسب را مدنظر قرار دهند.

فعالیت ورزشی در هوای سرد، چالش‌هایی را برای ورزشکاران به همراه دارد و ورزشکارانی که در هوای سرد ورزش می‌کنند، باید به برخی ملاحظات توجه داشته باشند تا بتواند عملکرد مناسبی داشته باشند.

اصول تغذیه برای ورزش در زمستان
در این مطلب که از سوی کیمیا معینی افشاری، متخصص پزشکی ورزشی تهیه شده و از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته آمده است: داشتن رژیم غذایی متعادل

و تاکید بر مواد مغذی، نسبت به مصرف میان وعده‌ها و نوشیدنی‌های بسیار شیرین اهمیت دارد و توصیه می‌شود به جای استفاده از محصولات غذایی فرآوری شده، انواع میوه ها، سبزیجات، آجیل و مغزها، غلات سیوس دار، دانه ها، لبنیات و گوشت‌های کم چربی مصرف شود.

به طور کلی مصرف پروتئین‌ها دسر هر وعده غذایی توصیه می‌شود. در صورت تمرین قبل از وعده صبحانه، ۳۰-۱۵ دقیقه پیش از تمرین می‌توان از یک برش نان به همراه عسل یا یک موز استفاده کرد و بهتر است چهار تا شش ساعت پیش از تمرین، غذاهای حاوی کربوهیدرات پیچیده مصرف شود.

۶۰-۳۰ دقیقه قبل از تمرین، می‌توان یک میان وعده سبک حاوی کربوهیدرات مصرف کرد و این میان وعده باید حاوی ۵۰ گرم کربوهیدرات

و ۱۰-۵ گرم پروتئین باشد. سبب یا موز به همراه کره، مغزها، ماست و میوه یا نان به همراه مربا یا کره بادام زمینی گزینه‌های انتخابی هستند.
در صورتی که تمرین بیشتر از ۹۰ دقیقه به طول بینجامد، توصیه می‌شود به ازای هر ۶۰ دقیقه، ۳۰-۶۰ گرم کربوهیدرات و از انواع متنوع غذاهای غنی از کربوهیدرات استفاده شود. برنامه ریزی برای وعده‌ها و میان وعده‌ها اهمیت دارد. سعی شود هر ۴۵-۳۰ دقیقه، میان وعده سبک (۲۰۰-۱۰۰ کیلوکالری) مصرف شود و در صورت امکان، غذای گرم میل کرد. همچنین اید مصرف کافئین محدود شود. میزان مطلوب مصرف کافئین، سه میلی گرم به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن است و مصرف مایعات به میزان کافی، اهمیت دارد.
زمستان با احتمال بروز مشکلاتی از جمله

عفونت‌های ویروسی و سرماخوردگی همراه است و می‌تواند باعث افزایش سطح هورمون‌های کورتیزول و آدرنالین شود که بر سیستم ایمنی تاثیر منفی دارند، بنابراین عدم دریافت غذای کافی در کنار تمرین ورزشی و هزینه انرژی، می‌تواند باعث افزایش سطح کورتیزول شود و حصول اطمینان از دریافت کافی مواد مغذی تقویت کننده سیستم ایمنی، مانند ویتامین‌های A، C و E، ویتامین B۶، زینک، آهن و منیزیم ضروری است.
همچنین بازسازی ذخایر کربوهیدراتی به منظور تامین انرژی، جلوگیری از خستگی و سرما به ویژه برای کودکان از اهمیت بالایی برخوردار است، زیرا کودکان بیشتر گرسنه و سریع تر خسته می‌شوند و باید بدانی موز، ساندویچ یا دیگر وعده‌های مورد علاقه کودکان، انتخاب‌های مناسبی هستند.