سپهر غرب روزنامه صبح غرب کشور

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

تلفن دفتر مرکزی: ۳۱۳۳۰ - ۰۸۱ | امور مشترکین: ۰۹۱۸۳۱۶۸۵۷۴
صاحب امتیاز روزنامه: ۰۹۱۸۸۱۲۱۵۴۱ | آگهی‌ها: ۳۸۲۵۴۰۴۰ - ۰۸۱
پیامک: ۳۰۰۰۱۸۱۸۶۰ | ارتباط با تحریریه: ۳۸۲۷۲۹۳۹ - ۰۸۱ | دورنما: ۳۸۲۸۱۸۴۹-۰۸۱
گستره توزیع: استان‌های ایلام - کرمانشاه - کردستان - مرکزی - همدان

مرا اسکن کنید

دوشنبه ۵ تیر ۱۴۰۲
سال سیزدهم شماره ۲۶۰۳

امام علی علیه‌السلام فرمودند: دانش، میراثی است گرانمایه و آداب، زیورهایی نو به نو و اندیشه، آینه‌ای صافی است.

sepehrgharb_live Email: sepehrgharb.news@gmail.com www.sepehrgharb.ir

نمایندگی‌های سپهرغرب در استان‌ها
عاطفه آزاد پور (ایلام): ۰۹۱۸ ۹۴۳ ۴۹۰۴
فرزاد منتی (کرمانشاه): ۰۹۱۸ ۱۳۰ ۲۷۲۹
شیرین مرادی(کردستان): ۰۹۱۸ ۸۷۷ ۶۹۸۴
مبینا یاحقی(مرکزی): ۰۹۹۰ ۱۷۹ ۴۹۰۹

خبر

رئیس هیئت کشتی کردستان خبر داد؛

کسب نشان طلای کشتی گیر کردستانی در مسابقات «یاشار دوغوی» ترکیه

سپهرغرب، گروه ورزشی: رئیس هیئت کشتی کردستان از درخشش کشتی‌گیر نام‌آور کردستانی در مسابقات بین‌المللی کشتی آزاد جام «یاشار دوغوی» ترکیه خبر داد.

جمشید خیرآبادی اظهار کرد: «محمدمبین عظیمی» کشتی‌گیر صاحب عنوان کردستانی با اقتدار نشان طلای مسابقات بین‌المللی کشتی آزاد جام یاشار دوغوی ترکیه را از آن خود کرد.

وی افزود: «عظیمی» کشتی گیر کردستانی وزن ۹۲ کیلوگرم تیم ملی جوانان ایران در این مسابقات در دور اول و دوم حریفانی از ترکیه و کشور مقدونیه را با بالاترین امتیاز و ضربه فنی شکست داد و به فینال مسابقات راه یافت.

رئیس هیئت کشتی اظهارکرد: «محمدمبین عظیمی» در دیدار فینال حریف دیگری از ترکیه را با نتیجه یازده بر صفر شکست داد و با شایستگی تمام گردن آویز طلای این دوره از مسابقات را به گردن آویخت.

پنج خانه ورزش روستایی در ایلام تجهیز شد

سپهرغرب، گروه ورزشی: مدیرکل ورزش و جوانان استان ایلام با اشاره به برنامه‌های توسعه امکانات ورزشی در روستاهای استان، گفت: به تازگی پنج خانه ورزش روستایی دیگر در ایلام تجهیز شده است.

شهاب شهبازی روز یکشنبه اظهار کرد: به مناسبت هفته مبارزه با مواد مخدر پنج خانه ورزش روستایی استان تجهیز و بر این اساس تعداد خانه‌های ورزش روستایی تجهیز شده در استان به ۸۸ مورد رسیده است.

وی عنوان کرد: پنج خانه ورزش روستایی تجهیز شده شامل روستای قجر، روستای ونیت، روستای سپتون دشت عباس، روستای حاجی بختیار و روستای باغله است.

وی با اشاره به اهداف تجهیزات خانه‌های ورزش روستایی در استان، افزود: استان ایلام بیش از ۵۵۰ روستا را در خود گنجانده است که هدفگذاری اداره کل ورزش و جوانان استان ایلام بر تجهیز ۱۰۰ خانه ورزش روستایی است.

مدیرکل ورزش و جوانان بیان کرد: تجهیزاتی که در خانه‌های ورزش روستایی قرار داده می‌شود شامل میز پینگ پنگ، فوتبال دستی، میز شطرنج، دارت، میله والیبال، توپ فوتبال و والیبال است.

وی گفت: توسعه امکانات ورزشی در روستاها علاوه بر کاهش مهاجرت مردم به شهرها، باعث کاهش آسیب‌های اجتماعی در روستاهای استان می‌شود.

رئیس هیئت ووشو همدان:

پاسخ به حواشی خانواده ده پهلوان از اراده ما خارج است

سپهرغرب، گروه ورزشی: رئیس هیئت ووشو همدان گفت: حواشی ایجاد شده از سوی خانواده ده پهلوان در مسابقات ووشو قهرمانی کشور در زاهدان و به دنبال آن در تهران از اراده و اختیار ما خارج است و بدون شک هرگونه تصمیم و اقدام و یا پاسخ به این حواشی‌ها هم از سوی خود فدراسیون ووشو خواهد بود.

رقابت‌های ووشو قهرمانی رده‌های سنی دختران کشور در حالی به میزبانی استان سیستان و بلوچستان و در شهر زاهدان برگزار شد که درگیری شدیدی بین احسان ده‌پهلوان پدر چند سانداکار اهل شهرستان نهاوند همدان با عوامل برگزاری و برخی داوران شکل گرفت که کار به ورود نمایندگان حراست و بازداشت کشیده شد.

به دنبال این اتفاق، فدراسیون ووشو با صدور بیانیه‌ای، اعلام کرد: بررسی دقیق موضوع و دریافت گزارشات مربوطه مراتب را با جدیت تمام و تا اجرایی شدن حکم و اخذ حکم جدید از مجرای قضایی پیگیری خواهد کرد.

احسان ده پهلوان پیش‌تر در مسابقات قهرمانی کشور و انتخابی تیم ملی جوانان و رده‌های سنی دختران سال گذشته (۱۴۰۱) که در محل آکادمی ملی ووشو برگزار شد بود، چنین اقدامی را تکرار کرده بود که پس از اظهار ندامت و پشیمانی از سوی کمیته انضباطی فدراسیون ووشو به مدت ۳ سال از حضور در ورزشگاه و کلیه فعالیت‌های مرتبط با ووشو و جبران کلیه خسارات وارد شده محروم شده بود.

همچنین پس از شکایت رسمی فدراسیون ووشو از این فرد خاطی به دلیل اتفاقات یاد شده در سال گذشته، بنا به حکم دادگاه کیفری دو مجتمع قضایی قدس تهران (جزائی سابق)، به خاطر تخریب به ۷ ماه حبس و بخاطر اخلال در نظم به ۸ ماه حبس تعزیری درجه ۶ و همچنین ۲۷ ضربه شلاق تعزیری محکوم شده بود.

عباس بیک محمدی رییس هیئت ووشو استان همدان با ابراز تاسف نسبت به این حواشی اظهار داشت: فدراسیون باید با تشکیل کمیته انضباطی برخورد قاطع را داشته باشد.

وی اضافه کرد: بانوان ووشوکار ده پهلوان به دلیل درگیری‌های سال گذشته سه دوره محروم شده بودند و اگر اکنون این اتفاق تکرار شده، ضعف مدیریتی است.

بیک‌محمدی بیان کرد: باید پرونده حواشی ایجاد شده به طور دقیق بررسی شود، اگر حق خوری در جریان مسابقات صورت گرفته نیاز به بازنگری و بررسی بیشتر است.

وی ادامه داد: حضور دختران ده پهلوان در مسابقات قهرمانی کشور به میزبانی شهر زاهدان هیچ گونه منع قانونی نداشته است چرا که فدراسیون این مجوز را صادر کرده بود.

بیک‌محمدی افزود: هیچ گونه اهرم بازدارنده برای عدم حضور آنها در مسابقات وجود نداشت، حتی در رقابت‌های انتخابی استان نیز دختران ووشوکار ده پهلوان برنده شدند.

وی یادآور شد: هیچ یک از بانوان استان همدان سرپرستی این تیم را برای مسابقات کشوری زاهدان قبول نکرد و به اجبار مادر آن‌ها را سرپرست کردیم و حتی مربی تیم نیز به محض مشاهده جنجال پدر این خانواده قبل از عزیمت به زاهدان، در فرودگاه تهران، از همراهی آن‌ها انصراف داد و به همدان بازگشت.

وی گفت: ماجرا از این قرار بود که آنها با تاخیر به فرودگاه رسیدند و جنجال شد و در نهایت با پرواز زابل و سپس به صورت زمینی راهی زاهدان شدند.

بیک محمدی اضافه کرد: کمیته انضباطی فدراسیون ووشو این بار باید با دقت عمل بیشتر و به دور از هرگونه مسایل جانبی، رای قاطعانه صادر کند.

وی افزود: اگر به واقع در حق فرزند این پدر ووشوکار اجحاف شده، نیاز به تجدیدنظر است و در غیر این صورت باید با رای قاطع، عامل بازدارنده باشد تا بازهم شاهد این اتفاق‌ها نباشیم.

تویسرکان قهرمان بسکتبال سه نفره همدان شد

سپهرغرب، گروه ورزشی: تیم تویسرکان عنوان قهرمانی مسابقات بسکتبال سه نفره لیگ بهاره بانوان استان همدان را کسب کرد.

مسابقات بسکتبال ۳*۳ لیگ بهاره بانوان استان همدان با شرکت ۱۵ تیم از هشت شهرستان در حضور پرشور تماشاگران و خانواده‌ها به میزبانی سالن تختی همدان برگزار شد.

در این پیکارها تیم بانوان تویسرکان موفق به کسب عنوان قهرمانی شد، باشگاه الوند همدان بر سکوی دوم قرار گرفت و تیم دانشگاه آزاد همدان نیز سوم شد.

استان همدان با سه سهمیه در رقابت‌های لیگ بهاره بانوان کشور که نهم تیرماه به میزبانی استان اصفهان برگزار می‌شود، حضور خواهد یافت.

برگزاری دوره دانش افزایی مربیان بسکتبال غرب کشور در همدان

سخنگوی هیئت بسکتبال همدان گفت: دوره دانش‌افزایی مربیان بسکتبال غرب کشور با موضوع "ترانزیشن" به میزبانی همدان برگزار شد.

سینا بیدمشکی اظهارکرد: این دوره تخصصی با تدریس آرش نجفی از مدرسان فدراسیون و با حضور ۳۰ تن از مربیان استان‌های غرب کشور انجام شد.

وی اضافه کرد: این کلاس آموزشی در راستای ارتقای سطح و افزایش دانش فنی مربیان برگزار شد و هیئت بسکتبال همدان بررسی و نظارت این دوره آموزشی را برعهده داشت.

هیئت بسکتبال استان همدان از اردیبهشت ماه امسال تاکنون با ایجاد ساختار جدید، ساماندهی مربیان و داوران و ارتقای سطح آموزشی و ایجاد نسل جدیدی از بازیکنان را در دستور کار قرار داده است.

استان همدان دارای پنج هزار بسکتبالیست و بیش از یکصد مربی فعال در آموزش رده‌های سنی مختلف است.

مسابقات اتومبیلرانی درگ بصورت آزمایشی در همدان برگزار شد

سپهرغرب، گروه ورزشی: در حاشیه گردهمایی ورزشکاران رشته اتومبیلرانی استان مسابقات اتومبیلرانی درگ به‌صورت آزمایشی در همدان برگزار شد.

در حاشیه گردهمایی ورزشکاران رشته اتومبیلرانی استان همدان، با هدف استعدادیابی و شناخت هرچه بیشتر ظرفیت‌های موجود، مسابقات تدارکاتی به‌صورت آزمایشی در پیست شهید مفتح همدان برگزار شد؛

در این مسابقات که به پیشنهاد تعدادی از ورزشکاران فعال در رشته درگ بصورت غیررسمی برگزار شد، سرپرست جدید هیئت استان و مسئولان کمیته‌های مربوطه با ظرفیت‌های موجود در این رشته آشنا شده و پای درددل علاقمندان به فعالیت در رشته اتومبیلرانی درگ نشستند؛

حسین خورشید کوکبیان، سرپرست جدید هیئت استان پس از اطلاع از دغدغه‌ها، انتظارات و ظرفیت‌های موجود، با توجه به آئین‌نامه برگزاری تمرینات و مسابقات درگ، پیست فعلی را به دلیل داشتن شیب برای فعالیت رسمی این رشته نامناسب دانست و مقرر شد ضمن انجام پیگیری‌های لازم جهت ایجاد پیست استاندارد این رشته در مجموعه ورزشی شهید مفتح و سایر شهرستان‌ها، با کمک علاقمندان، فضاهای استاندارد موجود در سطح استان شناسائی و پس از مذاکره با مسئولان ذی‌ربط از جمله شهرداری مناطق و پلیس راهور، امکان برگزاری تمرین و مسابقات آماتوری را در این اماکن پیگیری کرده تا به نیاز جامعه هدف این رشته، پاسخ مناسبی داده شود.

شرط ورزش برای بیماران قلبی

سپهرغرب، گروه ورزشی: بیماران قلبی باید با لحاظ قراردادن برخی مسائل به انجام فعالیت‌های ورزشی بپردازند.

ورزش به عنوان یک روش شناخته شده در پیشگیری و درمان بیماری‌های قلبی عروقی، می‌تواند نقش کلیدی در بهبود عملکرد و کیفیت زندگی افراد جامعه داشته باشد.

بیماری‌های قلبی شامل طیف وسیعی از بیماری‌های ناشی از آترواسکلروز عروق کرونر، بیماری‌های مادرزادی، اختلالات در ساختار دریچه‌ها یا حفره‌های قلبی، نارسایی قلبی و پیوند قلب است و با وجود اثرات مفید ورزش، انجام ورزش نامناسب توسط بیماران قلبی می‌تواند ریسک بالای عوارض و حتی مرگ را به دنبال داشته باشد.

بیش از ۵۰ سال تجربه نشان داده است که ایمن‌ترین و موثرترین روش برای شروع ورزش در همه گروه‌های بیماران قلبی، انجام آن در مراکز توانبخشی قلبی و تحت نظر پزشک و همراه با مانیتورینگ است.

علاوه بر بیماران قلبی، افراد مبتلا به بیماری‌های عروق محیطی، سندرم متابولیک، بیماری‌های ریوی و حتی افرادی که دارای فاکتورهای خطر بیماری قلبی هستند نیز از توانبخشی قلبی سود می‌برند.

بر اساس این مطلب که توسط سارا لطفیان، متخصص پزشکی ورزشی تهیه شده و از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته، آمده است: مطالعات نشان داده است کنترل عوامل خطر بیماری‌های قلبی شامل بی‌تحرکی، پرفشاری خون، هایپر لیپیدمی، چاقی و مصرف سیگار می‌تواند در کاهش بروز و بار بیماری‌های قلبی عروقی موثر باشد.

رویکرد مراکز جامع توانبخشی قلبی نه تنها ورزش و سلامت جسمی بلکه سایر جنبه‌های زندگی سالم را نیز در بر می‌گیرد؛ به طور مثال از طریق مشاوره‌های روانشناختی به کاهش سطح استرس و اضطراب بیماران کمک می‌شود یا با کمک کارشناسان تغذیه، رژیم‌های غذایی سالم و متناسب با شرایط هر بیمار تجویز می‌شود.

از روش‌های متعددی برای سنجش ظرفیت عملکردی افراد استفاده می‌شود که از جمله آن‌ها می‌توان به تست ورزش، تست ورزش قلبی ریوی و مجموعه آزمون‌های سنجش قدرت، سرعت و عملکرد اشاره کرد.

طبق شرایط قلبی، میزان و نوع فعالیت فیزیکی هر بیمار از این تست‌ها برای ارزیابی و تعیین برنامه درمانی بیماران استفاده می‌شود و در نهایت پس از طی موفقیت‌آمیز یک دوره توانبخشی قلبی، پزشک با ارزیابی مجدد بیمار به وی اجازه می‌دهد به سطح مشخصی از فعالیت و در صورت امکان ورزش حرفه‌ای بازگردد.

کوتاه از ورزش ایران

سرمربی والیبال زنان: به اهدافمان در چلنجرکاپ آسیا رسیدیم

سرمربی تیم ملی والیبال زنان ایران در مورد کسب مقام پنجم در چلنجرکاپ آسیا گفت: برای این مسابقات اهداف فنی داشتیم که فکر می‌کنم به آن‌ها رسیدیم.

تاکید وزیر ورزش بر حمایت همه‌جانبه از چوگان

وزیر ورزش و جوانان با تاکید بر حمایت همه جانبه از رشته چوگان، گفت: چوگان تنها ورزش نیست و میراث فرهنگی همه ایرانی‌ها محسوب می‌شود.

پنجمی زنان والیبال ایران در چلنجرکاپ آسیا

تیم ملی والیبال زنان ایران با پیروزی مقابل استرالیا در رتبه پنجم مسابقات چلنجرکاپ آسیا قرار گرفت تا رکورد جدیدی را برای کشورمان به ثبت برساند.

امیر سرخوش قهرمان اسنوکر ۶ توپ قاره کهن شد

امیر سرخوش ملی‌پوش اسنوکر ایران با غلبه بر حریف هنگ کنگی خود قهرمان مسابقات ۶ توپ آسیا شد.

عملکرد فاجعه‌بار اسکوچیچ با کرواسی

تیم زیر ۲۱ سال کرواسی با ۲ شکست در مرحله گروهی جام ملت‌های اروپا حذف شد.

یحیی از صحبت در مورد پرسپولیس طفره رفت؛ گل‌محمدی: آینده روشنی در انتظار مربیان ایرانی است

سرمربی تیم فوتبال پرسپولیس گفت: آینده روشنی در انتظار مربیان ایرانی است و آنها می‌توانند در بالاترین سطح آسیا مربیگری کنند.

گزینه پرسپولیس از این باشگاه زمان خواست؛ اولویت کاپیتان لژیونر شدن است

یکی از گزینه‌های مد نظر پرسپولیس قصد دارد لژیونر شود و به همین خاطر از این باشگاه زمان خواسته است.

ریسک بزرگ تراکتور برای فصل آینده با جدایی همزمان کاپیتان‌ها؛ بازوبند به شجاع می‌رسد؟

پاکو خمس سرمربی تیم فوتبال تراکتور برای فصل آینده باید به فکر یک کاپیتان جدید برای تیم خود باشد.

آزادکاری که در جهنم داغستان قهرمان شد

دارنده نشان طلای وزن ۹۲ کیلوگرم قهرمانی روسیه گفت: فضای کشتی داغستان وحشتناک و من تا کنون در این منطقه قهرمان نشده بودم.

نشست گزینه پرسپولیس با نکونام؛ ستاره محبوب کی‌روش در استقلال ماندنی شد

مدافع تیم فوتبال استقلال بعد از نشست با سرمربی این تیم در جمع آبی‌پوشان ماندنی شد.

اولین هایجک نقل‌و انتقالات فوتبال ایران؛ حسینی به سمت تراکتور تغییر مسیر داد

سید مهدی حسینی هافبک تیم فوتبال مس‌رفسنجان در یک قدمی تراکتور قرار دارد.

قائم‌مقام نادو:امکان دوپینگ خونی در فوتبال ایران نیست/ وادا مخالف محرومیت یکساله توخته بود

قائم‌مقام نادو گفت: با توجه به نوسانات قیمت ارز، هزینه هر تست حدود ۱۵ میلیون تومان است که این مسئله کار ما را برای گرفتن تست‌های بیشتر سخت‌تر کرده است.

کسب نشان طلای کاراته کار سبک آزاد همدانی در مسابقات جهانی عراق

سپهرغرب، گروه ورزشی: محمد برخوردار از کسب نشان طلای احسان رجبی در مسابقات جهانی کاراته در عراق و کسب مقام اول در این مسابقات خبر داد.

دبیر سبک انشین کاراته جمهوری اسلامی ایران اظهار کرد: احسان رجبی یکی از ورزشکاران بااخلاق سبک آزاد کاراته همدان در مسابقات جهانی افتخار آفرید و مقام اول را در جهان کسب کرد.

برخوردار با بیان اینکه امیدواریم همچون این ورزشکار، ورزشکاران دیگری بدرخشند، افزود: احسان رجبی نشان خود را تقدیم به ۸ هزار شهید استان همدان کرد.