



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

تلفن دفتر مرکزی: ۰۳۱۳۰ - ۱۰۸۱ | امور مشترکین: ۰۹۱۸۳۱۶۸۵۷۴

صاحب امتیاز روزنامه: ۰۹۱۸۸۱۳۱۵۴۱ | آگهی‌ها: ۰۸۱ - ۲۸۲۵۴۰۴۰

پيامک: ۰۳۰۰۱۸۱۸۲۰ | ارتباط با تحریریه: ۰۳۸۲۷۲۹۳۹ - ۰۸۱ | دورنما: ۰۳۸۲۸۱۸۴۹ - ۰۸۱

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

امام علی علیه‌السلام فرمودند: دانش، میثرائی است گرانمایه و آداب، زیورهایى نو به نو و اندیشه، آینه‌ای صافى است.

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

تداوم نمایش ناامیدکننده نمایندگان فوتبال همدان در لیگ ۲

پاس در سراسیمگی سقوط

دسته سه کشور به‌شمار می‌رود.

هرچند پاس تاکنون نتوانسته بازیکن جدید جذب کند و دو جای خالی برای این تیم وجود دارد، اما پیشنهادات مالی بالا از سمت گزینیه‌ها و محدود بودن بودجه تیم، سبب شده تا جباری با چالش مواجه شود.

اینکه سرمربی پاس با شناخت کامل از وضعیت تیم این مسئولیت را پذیرفته، جای گلابه و شکایت باقی نمی‌گذارد، اما نباید منتظر تداوم شکست‌ها بود.

■ **مأموریت سنگین مدیرعامل پاس**

تصمیم به تغییر گرفته شد؛ حال درست یا غلط، آینده مشخص می‌کند. اما اینکه منتظر غرق شدن پاس باشیم، در قامت دوست‌دار پاس نمی‌گنجد.

پاس نسل سوخته هوادار را یدک می‌کشد، نسلی که تا خواست طعم شیرین لیگ برتر را بچشد، اما واقعه تلخ سقوط را دید.

هواداران تیمی که تا خواستن جبران ناکامی‌ها را مشاهده کنند و بازگشت دوباره پاس را از لیگ یک به لیگ برتر نظرگره باشند، به تلخی‌هایش و حسرت صعود عادت کرده و سقوط به لیگ دو هم بیشتر از قبل حال‌وهوای آن‌ها را سوزاند و معموتر از همیشه شدند.

هوادار در این سال‌ها بیش از آنکه امید را لمس کند، بیم و نگرانی در چهره‌اش نقش بست، دنبال مقصر گشت و هیچ‌گاه جبران ناکامی‌ها را ندید و در تغییرها رکورد زد، اما تحولی را شاهد نبود.

هم‌اکنون فصل نشستن و غرق شدن پاس را تماشا کردن نیست، بلکه فصل یکی بودن است و چه بهتر که همه اختلافات را کنار گذاشت، دنبال مقصر نگشت و احساسی زبان به تکلم باز نکرد. مسیری سپری شده و به قعرنشینانی پاس انجамیده و در این بین مقصر همه هستند و نه

سپهرغرب، گروه ورزشی؛ نیم‌فصل دوم

رقابت‌های لیگ دسته دو فوتبال کشور درحالی آغاز شد که نمایندگان استان همدان با قبول شکست برابر حریفان خود، شروع ناامیدکننده داشتند.

آریان که نیم‌فصل نخست بازی‌های خود را در ورزشگاه شهیدروحیان ملایر میزبانی می‌کرد، شروع نیم‌فصل دوم را با تصمیم مالک باشگاه در همدان آغاز کرد.

تیم آریان درحالی میزبان استقلال زیدون در ورزشگاه شهیدشمسی‌پور همدان بود که این دیدار را دو بر یک واگذار کرد تا با وجود تغییرات در کادر فنی، نتیجه امیدوارکننده نداشته باشد. سپردن سکان هدایت آریان به بابک صمدیان که کوله‌باری از تجربه مربیگری دارد، هرچند با شکست همراه شد، اما او فرصت جذب بازیکن و آماده‌سازی این تیم را در مدت کوتاه از انتصابش، نداشته است.

این شکست جایگاه رده نهمی آریان را دستخوش تغییر نکرد و صمدیان و تیم همراهش باید به دنبال جبران امتیاز در دیدارهای آتی باشند تا به گزینه سقوط تبدیل نشوند.

تصمیم مالک باشگاه آریان در انتقال بازی این تیم به همدان با انتقادهای گسترده ملایری‌ها مواجه شده و کاربران فضای مجازی با بیان اینکه آریان در این مدت استفاده رایگان از استخر، خوابگاه و ورزشگاه محل تمرین و مسابقه را داشت، خواستار توضیح مسئولان و برکناری رئیس ورزش شهرستان ملایر شدند.

باین‌حال مسئولان باشگاه آریان ترجیح دادند شروع بازی‌های تیمشان در همدان باشد و شاید این رویه در نیم‌فصل دوم لیگ دو ادامه یابد.

آریان جزء تیم‌های خصوصی لیگ دو محسوب می‌شود و طی دو فصل گذشته حمایت‌های مالی از این تیم انجام شده و امسال نیز به دنبال حفظ

۷ اشتباه رایج در باشگاه که شما را از موفقیت بازمی‌دارد

تمرین بدون هدف مانند رانندگی بدون مقصد مشخص است.

«من به باشگاه می‌روم و هر کاری که به ذهنم می‌رسد انجام می‌دهم، اما هیچ پیشرفتی نداشته‌ام.» این صحبت نتیجه تمرین بدون هدف است. بدون برنامه‌ریزی نه‌تنها زمان ارزشمند خود را از دست می‌دهید، بلکه عضلاتتان نیز ممکن است آسیب ببینند.

تمرین باید براساس هدف فرد باشد؛ عضله‌سازی، از دست دادن چربی یا بهبود عملکرد فردی.

■ **تکنیک اشتباه**

وضعیت نادرست به مفاصل و ستون فقرات فشار وارد می‌کند و ممکن است در درازمدت خطر آسیب‌دیدگی به همراه داشته باشد. از طرف دیگر اجرای درست فعالیت ورزشی، بدن را فعال می‌کند و اثر تمرینی را در فرد افزایش می‌دهد. نکته: زمانی را اختصاص دهید تا مربیان حرکات را برای شما توضیح دهند یا از خودتان فیلم بگیرید که تکنیک خود را بررسی کنید.

■ **افراط در تمرین**

چه کسی نمی‌خواهد نتایج کارش را سریع‌تر ببیند؟ اما جاه‌طلبی بیش از حد می‌تواند دقیقاً نتیجه معکوس داشته باشد. بدن برای عضله‌سازی و پیشرفت به استراحت نیاز دارد.

تمرین بیش از حد اختلال خواب، خستگی مداوم و آسیب‌دیدگی را در پی دارد.

نکته: حداقل یک روز استراحت در هفته را برنامه‌ریزی کنید.

■ **بی‌توجهی به گرم کردن**

بسیاری از مردم برای شروع تمرین عجله دارند و تمایلی به انجام ۱۰ دقیقه گرم کردن قبل از تمرین ندارند؛ اما گرم کردن بدن چیزی بیش از یک روال معمول است. گرم کردن قبل از تمرین اصلی، مجموعه‌ای از تمرینات ساده است که فرد می‌تواند حتی صبح بعد از بیدار شدن از خواب انجام دهد. این تمرینات ساده به بیدار شدن مفاصل، ماهیچه‌ها و رباط‌ها کمک می‌کند و شما را برای تمرین اصلی آماده می‌کند.

گرم کردن بدن باعث جلوگیری از آسیب‌دیدگی‌ها می‌شود و کارایی بدن را بالا می‌برد؛ گردش خون باعث بیدار شدن ماهیچه‌های فرد می‌شود. ماهیچه‌ها در زمستان مانند یک نوار لاستیکی شکننده و آسیب‌پذیر هستند و گرم‌کردن اهمیت زیادی دارد.

همه ما قبلاً دیده‌ایم که بعضی افراد بالاتنه پهن دارند، اما پاهایشان لاغر است و یا برعکس. تمرین نامتعادل منجر به عدم تعادل می‌شود که

- پنج‌شنبه ۱۸ بهمن ۱۴۰۳
- سال هفدهم ■ شماره ۳۰۶۰



مرا اسکن کنید

نمایندگی‌های سپهرغرب در استان‌ها

عاطفه آزاد پور (ایلام): ۴۹۰۴ ۹۴۳ ۰۹۱۸

فرزاد منتی (کرمانشاه): ۲۷۲۹ ۱۳۰ ۰۹۱۸

شیرین مرادی(کردستان): ۶۹۸۴ ۸۷۷ ۰۹۱۸

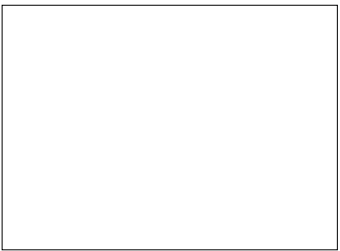
مبینا یاحقی(مرکزی): ۴۹۰۹ ۱۷۹ ۰۹۹۰

خبر

همدان میزبان مرحله دوم

مسابقات لیگ دسته دوم

والیبال کشور شد



سپهرغرب، گروه ورزشی؛ پس از پایان مرحله مقدماتی مسابقات والیبال قهرمانی باشگاه‌های دسته دو ایران سال ۱۴۰۳ و صدرنشینی پدیده، طبق اعلام فدراسیون کشور، شهر همدان به‌عنوان میزبان مرحله دوم این رقابت‌ها انتخاب شد.

به گزارش سپهرغرب و به نقل از روابط عمومی اداره کل ورزش و جوانان استان همدان، رئیس هیئت والیبال استان با اعلام خبر میزبانی همدان در مرحله دوم رقابت‌ها، اظهار کرد: مرحله مقدماتی که از ۲۲ دی‌ماه در ۶ گروه آغاز شده بود، روز یکشنبه ۱۴ بهمن‌ماه به پایان رسید و در ادامه فدراسیون والیبال اسامی ۱۸ تیم و گروه‌بندی مرحله دوم لیگ دسته دو مردان سال ۱۴۰۳ را اعلام کرد.

حمید بادامی نجات افزود: رتبه‌های اول تا سوم ۶ گروه مقدماتی به مرحله دوم صعود کردند و قرار است مرحله دوم لیگ دسته دو مردان در سه گروه ۶ تیمی از ۲۳ تا ۲۷ بهمن‌ماه پیگیری شود.

بادامی‌نجات بیان کرد: در گروه نهم (۱) با میزبانی پدیده همدان، تیم‌های آلومینیوم ارک، نفت‌خیز جنوب، کالای برق مقوم کاشان، حمزه آذربایجان غربی و کبیر تفرش نیز حضور دارند.

وی افزود: در پایان مرحله دوم تیم‌های اول و دوم هر گروه به مرحله نهایی لیگ دسته دو صعود می‌کنند تا مرحله نهایی این مسابقات با حضور ۶ تیم در یک گروه به‌صورت دوره‌ای از ۶ تا ۱۰ اسفندماه پیگیری شود و مقام‌های اول تا سوم معرفی شوند.

۹ دختر همدانی به اردوی تیم ملی والیبال دعوت شدند



سپهرغرب، گروه ورزشی؛ اردوی تیم ملی زیر ۱۶ سال دختران والیبال به میزبانی استان قزوین ۱۳ و ۱۴ بهمن‌ماه با حضور سرمربی تیم ملی لی‌دوهای برگزار شد و ۹ بازیکن همدانی به این اردو دعوت شدند.

به گزارش سپهرغرب و به نقل از روابط عمومی اداره کل ورزش و جوانان استان همدان، اردوی تیم ملی زیر ۱۶ سال دختران والیبال به میزبانی استان قزوین ۱۳ و ۱۴ بهمن‌ماه با حضور سرمربی تیم ملی لی‌دوهای برگزار شد و ۹ بازیکن همدانی به این اردو دعوت شدند؛ در این اردو بیش از ۱۶۰ والیبالیست زیر ۱۶ سال از استان‌های همدان، قم، مرکزی، زنجان، قزوین، گیلان و کردستان حضور داشتند.

سرمربی کراهی تیم ملی والیبال نوجوانان کشورمان تمرینات ملی‌پوشان را زیر نظر داشت؛ تیم ملی والیبال دختران خود را آماده رقابت‌های قهرمانی نوجوان ۲۰۲۵ آسیا می‌کند.

■ **اسامی دختران اعزامی اردوی زیر ۱۶ سال همدان:**

فاطمه محمدجعفری
مهديه فرزى‌فرهمنـد
سما نی‌پور
ترنم نظری
اسما زربینی
سنا نی‌پور
رها مصباحی
نازنین نظام‌نجفعلی
هاناسادات حسینی

کرد تا دو تیم از چهار نماینده ملایر به سکوی قهرمانی راه پیدا کنند.

حسینی معاون استاندار و فرماندار ویژه ملایر، آریایی‌نژاد نماینده مردم ملایر در مجلس شورای اسلامی، سپهری رئیس اداره ورزش و جوانان ملایر، رئیس و اعضای هیئت فوتبال استان همدان، چهاردولی مسئول کمیسیون ورزش شواری اسلامی و رئیس هیئت فوتبال شهرستان و جمعی از پیشکسوتان به‌نام ملایر در فینال و مراسم اختتامیه این مسابقات حضور داشتند که با حضور این عزیزان جام قهرمانی این لیگ به تیم غدیر اهدا شد.

شایان ذکر است این تیم علاوه‌بر جام قهرمانی، به‌عنوان نماینده استان همدان، جواز حضور در لیگ دسته سه فوتبال کشور را نیز به‌دست آورد.

سپهرغرب، گروه ورزشی؛ غدیر ملایر با کسب مقام قهرمانی مسابقات لیگ فوتسال بزرگ‌سالان استان همدان برای سومین سال پیاپی جام این لیگ را در خانه نگه داشت و افتخاری دیگر را در دهه مبارک فجر به ورزش ملایر هدیه داد.

به گزارش سپهرغرب و به نقل از روابط عمومی اداره کل ورزش و جوانان استان همدان (شهرستان ملایر)، لیگ برتر فوتسال استان همدان هفته پایانی خود را به میزبانی سالن شهدای خلیان مجموعه ورزشی کوثر شهرستان ملایر در نخستین روز از دهه مبارک فجر پشت سر گذاشت تا قهرمان این فصل مشخص شود.

قهرمانی نماینده ملایر درحالی باعث خوشحالی تماشاگران شد که دیگر نماینده این شهر تیم یاوران عنوان نایب‌قهرمانی را کسب

قرارگرفتن پرده، لباس، رختخواب، ظروف پلاستیکی وسایر اشیاء

قابل اشتعال در مجاورت بخاری می‌تواند سبب وقوع آتش سوزی در منزل گردد.



در زمستان درها و شکاف‌های اطراف درها و پنجره‌ها را بمنظور کاهش اتلاف حرارتی مسدود نمایید

شرکت توزیع نیروی برق استان تهران



شرکت توزیع نیروی برق استان تهران