



مظلوم‌نمایی یا پایان سیاست‌ورزی
 ۱- روز دوشنبه شورای عالی اصلاح‌طلبان استان همدان با انتشار بیانیه‌ای به نتیجه اعلام شده پس از بررسی صلاحیت داوطلبان در هیأت‌های نظارت واکنش نشان داد.

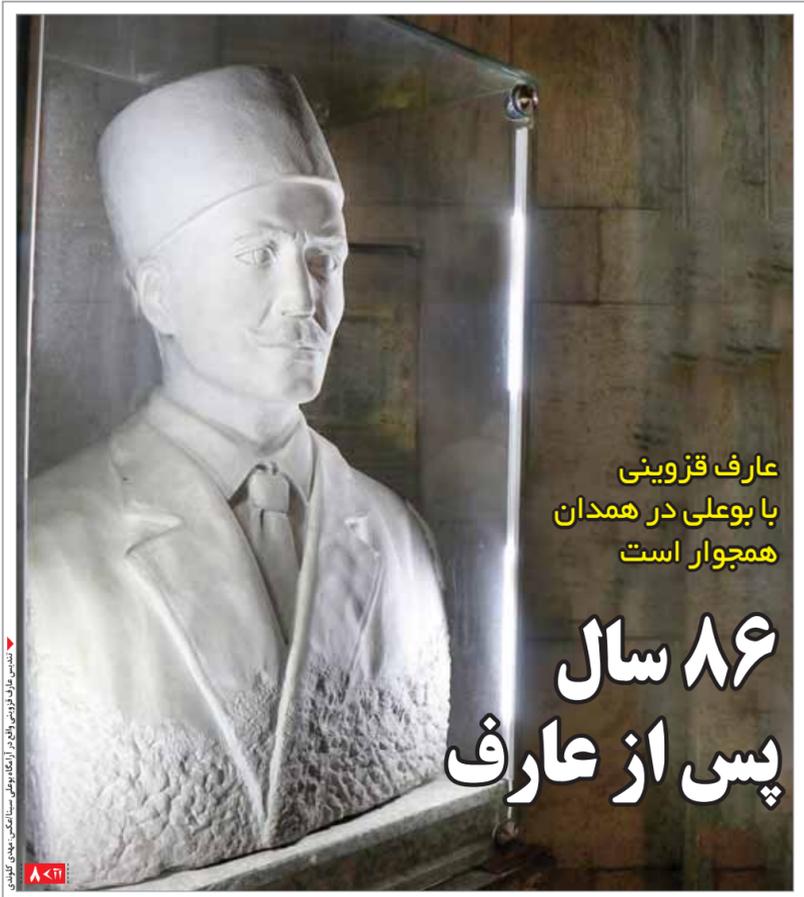
هدف ما قهرمانی در لیگ برتر است
 ورزش

۳ میلیون دلار جایزه برای کشتن ترامپ
 سیاست

نتایج اعتراض داوطلبان ردصلاحیت شده ۱۱ بهمن اعلام می‌شود
 سیاست



۷۵ درصد یارانه‌بگیران همدانی مشمول بسته حمایتی شدند



عارف قزوینی با بوعلی در همدان همجوار است

۸۶ سال پس از عارف

با حضور وزیر نیرو در استان از طریق ویدئو کنفرانس انجام شد

افتتاح ۱۱۴۲ طرح برقی کشور در همدان

هوایما در همدان یخ می‌زند

لغو پرواز مشهد به خواست خلبان

کارخانه‌های لبنی با بالا بردن کیفیت، خیال مردم را راحت کنند

ابهام در سلامت شیر

عضو هیأت علمی دانشکده صنایع غذایی دانشگاه بوعلی‌سینا: در ایران سخت‌گیرانه‌ترین قوانین را داریم

«انتخابات پیش رو، عرصه رقابت رسانه هاست»

برای موفقیت شما برنامه داریم

کاندیداهای محترم یازدهمین دوره مجلس شورای اسلامی

خاتم چهاردولی (دبیر ستاد انتخابات روزنامه همدان پیام).....۰۹۱۸۷۰۴۶۸۹۷
 مدیرمسئول.....۰۹۱۸۳۱۴۸۱۸۸
 دفتر مرکزی "واحد انتخابات".....۰۸۱-۳۸۲۶۴۴۳۳
 @Hamedanpayam | www.hamedanpayam.com

برای کسب اطلاعات بیشتر با ما تماس بگیرید

رسانه دیجیتال همدان پیام

- تولید خبر کوتاه، پیام های کوتاه تبلیغاتی
- تولید فیلم ها و تله فیلم های کوتاه دو دقیقه ای
- گزارش آنلاین سخنرانی در مراکز عمومی
- با اعزام تیم رسانه ای
- گزارش آنلاین مصاحبه در دفتر همدان پیام
- راه اندازی رسانه های اجتماعی و مدیریت آن ها
- نرم افزار همپا به صورت یک پک کامل

الف) راه اندازی کمپین انتخاباتی درجه VIP (ظرفیت تکمیل است)!

مشاوره و راه اندازی کمپین انتخاباتی

ب) راه اندازی کمپین انتخاباتی اختصاصی

اجرای نظر سنجی، انتخاب شمار، پوشش مناسب پوشاک، زبان بدنی، چارت سازمانی انتخاباتی، پوشش های رسانه ای، شیوه های اقناع، ارائه مطالب اختصاصی سخنرانی ها و ...

مرکز چاپ و بسته بندی همدان (پیام رسانه)

شبانه روزی با توان ارائه خدمات به بیش از ۲۰۰ کاندیدا

اطلاع رسانی و تبلیغات

- اقلام چاپی قبل از تبلیغات رسمی
- دفترچه یادداشت، کارت های کوچک، دعای ایام، زیارت عاشورا، جملات بزرگان، دفاتر مدرسه، سرسید، تقویم های تک برگ
- اقلام چاپی سه روز اول تبلیغات رسمی
- پوستر انتخاباتی تبلیغاتی، زندگینامه، تراکت، کارت ویزیت، نوار های تبلیغاتی پیوسته و ...
- اقلام چاپی سه روز پایانی تبلیغات رسمی
- کسری پوستر، زندگینامه، تراکت، کارت ویزیت، انتلاف ها و حمایت ها(پوستر) و...

طراحی پوستر و اقلام تبلیغاتی

تبلیغات و اطلاع رسانی

- تولید محتوا، مصاحبه، گزارش، خبر و ...
- درج آگهی های هدفمند در روزنامه همدان پیام
- پوشش خبری مناظره انتخاباتی به صورت تیترویک در همدان پیام
- انتشار ویژه نامه های اختصاصی
- انتشار ویژه نامه انتخاباتی
- برنامه توزیع نشریات و ویژه نامه ها بصورت هدفمند در شهررا و روستاها

و ۱۰ ها ایده و برنامه های اختصاصی محرمانه!



ساحنه رانندگی در کیودراهنگ جان ۳ نفر را گرفت

کیودراهنگ-اکرم حمیدی-خبرنگار همدان پیام: در اثر برخورد یک دستگاه تریلر با پژو پارس در مسیر کیودراهنگ گل تپه ۳ نفر جان خود را از دست دادند. مدیر اورژانس پیش بیمارستانی شهرستان کیودراهنگ با بیان این مطلب اظهار کرد: ساعت ۱۴:۵۶ دپروز بر اثر برخورد یک دستگاه ماشین سنگین تریلی لهدار حمل گندم در مسیر جاده اصلی کیودراهنگ به ۳راهی سیات سوباشی یک کیلومتر بعد از روستای قزله ۳ نفر سرنشین پژو در دم جان باختند. داود مرادی افزود: این مأموریت متعلق به اورژانس ۱۱۵ جاده‌ای کوهین بود که سر صحنه حاضر شدند و همزمان با پلیس ۱۱۰، هلالاحمر آتش‌نشانی برای حضور در صحنه توسط اپراتور ۱۱۵ تماس گرفته شد. لازم به ذکر است ۲ نفر از جان باختگان از مهندسان بنیاد مسکن شهرستان کیودراهنگ بودند.

کشف یکصد دام قاچاق در کیودراهنگ

کیودراهنگ-خبرنگار همدان پیام: فرمانده انتظامی شهرستان کیودراهنگ از کشف صد رأس گوسفند قاچاق و فاقد مجوز در این شهرستان خبر داد. فرمانده انتظامی شهرستان کیودراهنگ اظهار کرد: مأموران مبارزه با قاچاق کالا و ارز شهرستان کین کنترل خودروهای عبوری در محور اصلی به یک دستگاه کامیون از استان‌های غربی به سمت مرکز کشور در حال حرکت بود مشکوک و آن را متوقف کردند. مجید کلی افزود: در بازرسی از این کامیون تعداد صد رأس گوسفند قاچاق فاقد مجوز کشف و یک متهم در این باره با تشکیل پرونده به مرجع قضایی معرفی شد. وی در پایان با اشاره به اینکه برابر نظر کارشناس ارزش احشام مکشوفه ۳ میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال برآورده شد، از شهروندان خواست هرگونه اعتبار درباره تردد احشام غیرمجاز را به مرکز فریت‌های پلیس ۱۱۰ گزارش کنند.

خواهد شد. قنبری اظهار کرد: در دهه مبارک فجر ۷ پروژه با اعتباری بالغ بر ۵/۸ میلیارد تومان در این شهرستان کلنگ‌زنی می‌شود. وی گفت: همچنین در دهه فجر امسال ۶۹ پروژه با اعتباری بالغ بر ۵۷ میلیارد تومان در شهرستان بهار به بهره‌برداری می‌رسد. قنبری ضمن اشاره به همکاری همه جانبه ادارات با خبرنگاران افزود: برای اطلاع‌رسانی و آگاهی‌بخشی مردم از خدمات و عملکرد دولت، مدیران ادارات نسبت به همکاری و تعامل با خبرنگاران شهرستان برای تهیه ویژه‌نامه و یا درج اخبار اقدام لازم را معمول دارند.

در ادامه فرماندار شهرستان بهار هم در گفت‌وگو گفت: امروز دست‌هایی در کار است که می‌خواهند ارزش‌های انقلاب اسلامی به فراموشی سپرده شود اما حضور با شکوه مردم در تشییع پیکر سردار سلیمانی به ارزش‌های انقلاب اسلامی جان داد. وی افزود: خلوص در ولایت‌مداری، عبور از مشکلات با تقوی، خستگی‌ناپذیری، روحیه ضد استکباری، وفاداری به نظام بدون حساب‌کشی و توکل به خدا و مردم را از دیگر ویژگی‌های مهم شخصیتی سردار سلیمانی بدو. احسان قنبری با اشاره برنامه‌های دهه فجر گفت: در طول دهه فجر بیش از ۳۰۰ عنوان برنامه فرهنگی، هنری، مذهبی در سطح شهرستان بهار اجرایی

۶۹ پروژه در دهه فجر در بهار افتتاح می‌شود
جلسه شورای اداری بهار با محوریت هماهنگی و برنامه‌ریزی گرامیداشت دهه مبارک فجر و با حضور امام جمعه بهار، فرماندار و مدیران دستگاه‌های اجرایی در محل سالن جلسات فرمانداری تشکیل شد. ابتدا امام جمعه بهار در این جلسه گفت: انقلاب اسلامی زمینه‌ساز ظهور امام زمان (عج) است. حجت‌الاسلام ارزنده امام داد: ما باید قدردان این انقلاب باشیم زیرا انقلاب اسلامی هدیه الهی به ملت ایران است.



مختلف و استحکام محصولات این امکان را برای مساهم می‌کند که با حضور در نمایشگاه‌های مختلف با تولیدکنندگان استانی و ملی به رقابت بپردازیم. موسوی در ادامه به ظرفیت‌ها و استعدادهای تولیدی شهرداری شیرین‌سو پرداخت و گفت: در حال حاضر شهرداری شیرین‌سو علاوه بر کارگاه تولید کف پوش بتنی، کارگاه تولید المان نسوری، کارگاه تولید تابلو‌های معرفی مسیر و کارگاه تولید المان شهری را راه‌اندازی کرده ولی عرضه عمومی ندارد و فعلاً فقط برای مصارف داخلی شهرداری و شهروانی استفاده می‌شود. وی در ادامه به شرایط تولید انبوه

کارگاه تولیدی کف‌پوش بتنی در شیرین‌سو راه‌اندازی شد

راه‌اندازی کارگاه تولید المان نوری، تابلو معرفی معابر و المان‌های شهری برای مصارف داخلی شهرداری

شیرین‌سو با راه‌اندازی کارگاه تولیدی کف پوش بتنی توسط شهرداری خبر داد. سید مصطفی موسوی با اعلام این خبر گفت: کارگاه تولید کف‌پوش بتنی شهرداری با ظرفیت تولیدی هزار و ۵۰۰ متر مربع و ایجاد اشتغال منتظم و غیرمنتظم برای ۱۵ نفر آغاز به کار کرد. وی هدف از راه‌اندازی این کارگاه را ایجاد درآمد پایدار برای شهرداری، بهره‌گیری مناسب و بهینه از منابع انسانی شهرداری و اشتغالزایی برای شهروندان عنوان کرد و گفت: محصولات کارگاه برای استفاده در پروژه‌های عمرانی شهرداری به‌ویژه بهبود عبور و مرور و پیاده‌راه سازی استفاده می‌شود. به گزارش روابط عمومی شهرداری شیرین‌سو: وی با اشاره به حجم بالای تولید محصول گفت: برنامه‌ریزی انجام‌شده بر آن است که علاوه بر مصارف داخلی شهرداری، امکان عرضه محصولات تولیدی به محیط‌های بیرونی را داشته باشیم، بنابراین آمادگی انعقاد قرارداد فروش وی هدف از راه‌اندازی این کارگاه را ایجاد درآمد پایدار برای شهرداری، بهره‌گیری مناسب و بهینه از منابع انسانی شهرداری و اشتغالزایی برای شهروندان عنوان کرد و گفت: محصولات کارگاه برای استفاده در پروژه‌های عمرانی شهرداری به‌ویژه بهبود عبور و مرور و پیاده‌راه سازی استفاده



بخشدارمرکزى نپاوند تاکيد کرد ضرورت انتقال باروداب قلعه برای حفظ جان اهالی

نپاوند-سرخ‌نگار همدان پیام: در سال ۹۳ بخشدار سابق مرکزی نپاوند موضوع جابه‌جایی روستای قلعه باروداب نپاوند در محدوده محور آوزرمان- نپاوند را به‌دلیل اجرای دوبانده شدن این محور مطرح کرد که به‌رغم تصویب اعتبارات ۵۰ میلیونی در کمیته برنامه‌ریزی، چندان مورد توجه قرار نگرفت. این روستا در کمتر از ۳ کیلومتری ورودی شهر قرار گرفته است و به‌دلیل قرار گرفتن در حریم محور نپاوند- آوزرمان و افزایش تردها ضرورت جابه‌جایی این روستا بیشتر مورد توجه است. بخشدار مرکزی نپاوند در این باره گفت: موضوع جابه‌جایی روستای باروداب قلعه قرار گرفتن در مسیر محور آوزرمان نپاوند، درخواست آن انجام و مکان‌یابی هم اجرا شده است اما اهالی با تغییر مکان به این موقعیت موافقت نمی‌کنند. آیت صالحی تصریح کرد: اهالی روستا نسبت به نقطه جابه‌جایی مدنظر توافق نظر ندارند و نقطه مدنظر آنها هم از نظر کارشناسی ایراد دارد اگر همه اهالی موافقت کنند، نقطه مورد نظر کارشناسان را قبول کنند اقدامات لازم برای این جابه‌جایی انجام شده است. به گفته وی مکان جدید حدود ۸۰۰ متر از مکان فعلی فاصله دارد و مکان مورد اهالی به واسطه مسائل اجتماعی که خوداهالی در حوزه روستایی دارند، مورد تأیید نیست. در حال حاضر هم با توجه به اجرای تعریض و ساماندهی محور نپاوند آوزرمان، و افزایش تردها و ترافیک عبور در این مسیر، ضرورت این جابه‌جایی بیشتر مورد تأکید است، زیرا ممکن است با ریزش کوه و ناام شدن این موقعیت جغرافیایی به دلیل این همجواری، زندگی و جان اهالی در معرض خطر قرار بگیرد. بخشدار مرکزی نپاوند درباره ویژگی مکان‌یابی جدید هم گفت: در مکان‌یابی جدید اقل ۳۰ ساله این روستا توسط دولت دیده شده است و قابل گسترش برای اهالی و جوانان روستا در آینده هست.

مرکز چاپ و بسته بندی همدان

پیاه‌رسانه | پیاه‌رسانه‌ا‌ذز

کاندیداهای محترم یازدهمین دوره انتخابات مجلس شورای اسلامی

بزرگترین مجتمع چاپ و بسته بندی غرب کشور (پیام رسانه)

با ۲ شعبه در غرب و شمال غرب کشور
به روز ترین دستگاه های چاپ
شبانه روزی

طراحی و انجام کلیه امور چاپی

مشاوره انتخاباتی و چاپی

طراحی بایده های نوین

پوستر تراکت

کارت ویزیت کتاب

جعبه تقویم

کمپین انتخاباتی

ویژه نامه

دفتر مرکزی : همدان، خیابان مهدیه ، ساختمان پیام چاپخانه : شهرک صنعتی بهاران، خیابان صنعت، خیابان نهم

۰۹۱۸۳۱۴۸۱۸۸
۰۹۱۸۳۱۳۷۹۳۶
۰۸۱-۳۴۵۸۶۷۳۲

آگهی مزایده

شرکت کشت و صنعت و دامپروری پگاه همدان در نظر دارد تعدادی دام شامل گوساله کشتاری و قطع شیر را از طریق مزایده بفروش رساند لذا متقاضیان می توانند جهت شرکت در مزایده از تاریخ چاپ آگهی به مدت یک هفته به محل مزایده واقع در ملایر روستای آوزرمان شرکت کشت و صنعت و دامپروری پگاه همدان مراجعه نمایند.

اطلاعات بیشتر آدرس اینترنتی:
www.proteinhamedan.Iran dairy.ir

شرکت کشت و صنعت و دامپروری پگاه همدان

مفقودی

برگه شناسه نظارت بهداشتی به شماره ۵۲/۱۱۹۷/۱ فر ۵۲ آورده خیارشور تخمیری به نام ارسلان مسعودی طاهری مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

مفقودی

بیمه‌نامه رازی خودرو پراید شماره بیمه‌نامه ۳۱۲۲۰۲۷۲/۹۷/۰۰۰۳۰۸ شماره شناسی ۳۸۲۹۳۰۱ شماره شناسی S۱۴۱۲۲۸۹۸۱۶۳۹۸ شماره شناسنامه ۱۰۸۴ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

آگهی مزایده نوبت دوم
در پرونده کلاسه اجرایی ۱۹۷۰۲۶۸/۱۷۰۲۶۸ طی دادنامه صادره از دادگاه عمومی لاجین حکم به تقسیم ماترک متوفی حسین گرشاسبی و تقسیم ثمن حاصله بین وراث مشارالیه و نیز پرداخت مبلغ ۱۷۰۰۰۰۰ ریال بابت نیمی‌عشر در حق صندوق دولت صادر شده که یک قطعه زمین فاقد ثبتی مطابق ماده ۱۱۴ قانون اجرای احکام مدنی از طریق مزایده به فروش خواهد رسید. مشخصات مال غیرمنقول و نظر به کارشناسی: یک قطعه زمین فاقد امیانی واقع در لاجین خ مهدیه به‌شست درماتناخ خ شهیدان شیرینی ۱۲متری حدالحدات (معروف به زمین‌های پاشا) به مساحت ۸۸۹/۰۷ مترمربع طبع یکبرگ کروکی ممهور به مهر دایره ساختمان شهرداری لاجین که به میزان ۲۴۲/۴ مترمربع از آن در ضلع شرقی در طرح معتبر ۱۲ متری واقع بود و معبر موصوف فعلاً بازگشایی نشده و فقط زمین به صورت یکپارچه و در تصرف وراث متوفی می‌باشد با توجه به مساحت موقعیت کاربری قدمت تحقیقات و بررسی‌های صورت گرفته ارزش هر مترمربع فاقد تفکیکی به مبلغ ۵/۱۰۰۰۰۰ ریال و ارزش کل ملک بدون کسر تعریض و مساحت تقریبی ۸۸۹/۰۷ مترمربع به مبلغ ۴۱۴۴۵/۲۵۰۰۰ ریال توسط کارشناس رسمی دادگستری قیمت‌گذاری شده است. زمان و مکان مزایده: زمان روز سه‌شنبه مورخ ۱۳۹۸/۱۱/۱۵ از ساعت ۱۰ الی ۱۰:۳۰ صبح در دفتر اجرای احکام مدنی دادگاه لاجین واقع در خیابان مهدیه دادگاه لاجین برگزار خواهد شد. توضیح اینکه مزایده به صورت حضوری بوده در این مرحله سال مورد مزایده به هر میزان که خریدار داشته باشد و گذار خواهد شد. از برنده مزایده ۱۰٪ فی المجلس دریافت الیاتی طرف مدت ۲۵ روز قابل وصول خواهد بود. علاقمندان به‌در شرکت در مزایده می‌توانند ۵ روز قبل از تاریخ برگزاری مزایده به دفتر اجرا مراجعه تا زمینه بازدید فراهم گردد هزینه‌های نقل و انتقال تابع شرایط عمومی معاملات میباشد. کلیه هزینه‌ها هم از مبلغ قطعی و غیر قطعی تا تاریخ مزایده به مهده وراث می‌باشد صحتا جهت جلوگیری از اطلاع رسیدگی و اخلاص در جلسه مزایده فرد شرکت کننده میبایست پرینت موجودی حساب بانکی خویش نزد بانک ملی را تا سقف مبلغ ۱/۱۰۰۰۰۰ اولیه را به دفتر اجرا تحویل نماید. در صورتی که روز مزایده به هر علتی تعطیل گردید مزایده فردای همان روز و راس ساعت تعیین شده برگزار خواهد شد.(م.الف ۲۴۶)

شعبه اجرایی احکام مدنی بخش لاجین

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده شرکت تعاونی مصرف محلی ۲۷

تاریخ انتشار: ۹۸/۱۱/۲۷
در روز یکشنبه ۹۸/۱۱/۱۳ ساعت ۱۹ درمحل شرکت تشکیل می گردد.
دستور جلسه:
تسریع و تطبیق اساسنامه جدید شرکت‌ها با قوانین و مقررات و اصلاحیه‌های بعدی

مفقودی

بیمه‌نامه رازی خودرو سمند به شماره بیمه‌نامه ۳۱۲۲۱۱۴۳/۹۸/۰۰۰۰۳۵ شماره پلاک ۱۵۴/۴۱ م- ۶۱ شماره موتور ۰۱۵۶۸۹۹۱۴۷ شماره شناسی ۵۱۳۴۶۹ NAACJLJE۰FF۵۱ شماره شناسنامه ۹۲۹۸ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

مفقودی

کارت دانشجویی عبید...عبیده فرزند عبدالباقی به شمار ملی ۰۴۶۶۰۴۶۱ رشته مهندسی صنایع دانشگاه بوعلی به شماره دانشجویی ۹۳۱۲۱۷۵۰۲۳ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

اگر به دنبال آگهی های استخدامی می باشید به کانال تلگرامی زیر مراجعه نمایید

نیازمندیهای هرروز همدان

@bazarehamedan

برای عضویت در کانال تلگرام نیازمندیهای همدان پیام لطفاً عدد ۵ را به شماره ۰۹۱۰۵۲۹۸۹۶۴ ارسال نمایید.

آگهی نوبتی سه ماهه سال ۱۳۹۸ اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان ملایر به استناد ماده ۱۲ قانون ثبت اسناد و املاک و ماده ۴۶ الی ۵۹ آیین‌نامه مذکور و تبصره یک ماده ۱۱۰ اصلاحی قانون ثبت مصوب ۱۳۵۱ اینک کسانی که در سه ماهه سوم سال ۱۳۹۸ نسبت به پلاک‌های واقع در شهرستان ملایر در خوسات ثبت نموده‌اند در دو نوبت به فاصله سسی روز آگهی می‌شود:
پلاک ۲ فرعی از ۷۶۱ اصلی خانم ابوالنبین عباسی فرزند حجت الله به شماره شناسنامه ۱۱۰۵۷ شش‌دانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۱۶/۲۵ مترمربع پلاک ۲ فرعی از ۷۶۱ اصلی واقع در بخش یک ملایر
پلاک ۳ فرعی از ۷۶۱ اصلی خانم ابوالنبین عباسی فرزند حجت الله به شماره شناسنامه ۱۱۰۵۷ شش‌دانگ یک باب محوطه ساختمان به مساحت ۷۷ مترمربع پلاک ۳ فرعی از ۷۶۱ اصلی واقع در بخش یک ملایر
لذا به استناد ماده ۱۶ قانون ثبت اسناد و املاک کسانی که نسبت به املاک و پلاک‌های مندرج در این آگهی واخواهی دارند می‌توانند از نخستین روز انتشار به ۹۰ روز اعتراض خود را به اداره تسلیم و رسید اخذ نمایند اعتراض‌ها به حدود و حقوق ارتاقی در موقع تعیین حدود پذیرفته خواهد شد.
(م.الف ۲۴۴)
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۸/۱۱/۲
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۸/۱۲/۸

مهدرضا امینی
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان ملایر

نگاه

توصیه‌هایی برای روزهای سخت



۱۵ روان ما ایرانیان، روزگاری بس دشوار را سپری می‌کند. ضربه‌های شش‌پد و به‌ویژه پیاپی، جانکاه هستند و روانفرسا. عضوهایی از جامعه را نیز که آسیب مستقیمی ندیده‌اند قرار نمانده از محنت دیگران. ضمن امید به تداوم نیافتن بار سنگین این روزگار، داشتن برنامه‌ای بسرای مراقبت از عملکرد روانمان و ارتقای تاب‌آوری آن، ضروری است. فهرست زیر را می‌توانیم به‌عنوان برنامه‌ای برای بهداشت روانمان پیش چشم داشته باشیم.

۱۶ **انکارهای یکدیگر را بپذیریم**

انکار یا تلاش برای فراموش‌کردن، شاید برای ایجاد فرصتی تا آدمی بتواند با احساس خطرها و فقدان‌هایش مواجه نشود موقتا مفید و راهگشا باشد. کسانی که بی‌تفاوت به‌نظر می‌رسند، ممکن است در چنین شرایط ذهنی‌ای باشند؛ خرده‌گیری غالبا کمکی نمی‌کند.

۱۷ **استقبال از آماده‌سازی‌های کوچک**

اگر فعالیت‌های پیشگیرانه‌ای به‌نظرمان می‌رسند، هرچند کوچک (مثلا منظم کردن شناسنامه‌ها، یا گذاشتن یک گلدان کوچک در پیش چشم)، انجامشان دهیم؛ این کنش‌ها می‌توانند دست‌کم آرامش روانی‌ای به‌دنبال آورند.

۱۸ **از احساس نهراسیم**

برعکس، به‌خودمان اجازه دهیم که غم، تشویش، خشم یا ترس‌هایمان را در آرامش لمس و تجربه کنیم. هیچ احساسی ممنوع نیست.

۱۹ **از فکر کردن نگریزیم**

زمانی (البته محدود) معین کنیم و افکارمان را هرچه هستند، تماشا کنیم و اجازه دهیم که فکر و خیال‌ها در اتاق ذهنمان جاری شوند.

احساس‌های مربوط با این افکار را هم با آرامش لمس کنیم.

۲۰ **تشکیل گروه**

گروه‌های کوچک گفت‌وگو شکل دهیم؛ مثلا ۷ نفره. زمان کافی و مستقل معین کنیم؛ مثلا یک ساعت. کنار هم بنشینیم و احساس و افکارمان را با هم قسمت کنیم. نیازی نیست یکدیگر را راهنمایی کنیم؛ همین که هم‌دلهانه می‌شویم و می‌گوییم شباهتش است.

۲۱ **کارهای داوطلبانه نوع‌دوستانه**

کنش‌های داوطلبانه و نوع‌دوستی در تماس با جامعه، علاوه بر مزایایشان برای دیگران و برای روان خودمان التیامبخش است. نوع‌دوستی با بهبود سلامت و طول عمر مرتبط است. در محیط اطرافشان فعالیت‌های داوطلبانه خلاقانه کوچکی طراحی کنیم؛ آشنایانمان را نیز دعوت کنیم.

۲۲ **تمرین‌های آرام‌سازی**

درباره تمرین‌های آرام‌سازی (Relaxation) و ذهن‌آگاهی (Mindfulness) جست‌وجویی کنیم و گه‌گاه انجامشان دهیم و به دیدگان نیز اگر علاقه‌مند بودید آموزش دهیم. نوشتن افکار و احساس‌ها نیز معمولا به تهویه روانی و سبک‌شدنمان کمک می‌کند.

۲۳ **اخبار، به‌ی‌اجازه وارد اتاق ذهنمان نشوند**

برای مرور اخبار، زمانی را معین کنیم و خارج از آن محدوده زمانی، از دیدن و شنیدن اخبار ریز و درشت دوری کنیم. در گفت‌وگو با اطرافیان نیز موضوعات متنوعی آماده کنیم و تنها بر اخبار متمرکز نشویم.

۲۴ **روان‌پزشک را فراموش نکنیم**

ناخوشی‌های روانی ممکن است به‌دنبال تنش‌های فردی یا اجتماعی آغاز شوند و اوج بگیرند. چنانچه شدت یا مدت احساس‌های آزارنده مانند غم، خشم، اضطراب یا ترس یای… زیاد شد، برای «چکاپ» سلامت روان، به روان‌پزشک مراجعه کنیم.

۲۵ **سبک زندگی سالم**

این روزها بیشتر مراقب بهداشت خواب و تغذیه و فعالیت بدنی و استراحت‌هایمان باشیم و از مهارت‌های ارتباط سالم با اطرافیانمان بیشتر استفاده کنیم. با این مراقبت‌ها، روانمان نشان‌ها را بهتر تاب می‌آورد و مشکلاتمان را کارآمدتر حل خواهیم کرد.

۲۶ **فعال بمانیم**

فعالیت‌های مفید روزمره خودمان را رها نکنیم. اشتغال، خانه‌داری، مطالعه، ورزش، تحصیل و… همگی می‌توانند به حفظ و بهبود عزت نفس و فعال ماندن عملکردهای سازگارانه روانمان کمک کنند. اگر مایل بودید، درباره محتوای این برنامه با دیگران گفت‌وگو کنید.

۵ حسین محمودی دستیار روان‌پزشکی دانشگاه علوم پزشکی ایران

چالش فیزیوتراپیست‌ها با مشکل تداخل حرفه‌ای

۱۵ رئیس انجمن علمی فیزیوتراپی ایران از دخالت افراد خارج از گروه پزشکی و حتی درون‌گروه پزشکی در کار فیزیوتراپیست‌ها و تداخل حرفه‌ای که از مشکلات حوزه فیزیوتراپی به شمار می‌رود، خبرداد.

احمد مؤذن‌زاده در گفت‌وگو با ایرنا افزود: دخالت‌ها در کار فیزیوتراپیست‌ها به‌ویژه در مورد افراد خارج از گروه پزشکی، انجام می‌گیرد و مشکلات در این زمینه خیلی حد است. وی به مردم توصیه کرد که هنگام دریافت درمان‌های فیزیوتراپی به مراکز معتبر درمانسی مراجعه کنند و افزود: به‌ویژه زمانی که مردم می‌خواهند خدمات فیزیوتراپی را خارج از مراکز درمانی شناخته شده و رسمی دریافت کنند باید از صلاحیت حرفه‌ای درمانگر خود مطمئن باشند.

توزیع ۲۵ درصدی اعتبارات سرانه مدارس

۱۵ وزارت آموزش وپرورش از ۳۳۸ میلیارد تومانی که به‌عنوان سرانه پیش‌بینی شده، تاکنون توانسته تنها ۲۵ درصد آن را دریافت کند که آن هم به استان‌های محروم پرداخت شده است. وزیر آموزش وپرورش با اشاره به وضعیت سرانه مدارس گفت: معایبت مدارس از پرداخت بهای آب، برق و گاز در مجلس تصویب شده و کسی حق ندارد برای این موارد هزینه‌ای از مدارس دریافت کند. تنها قید و تأکید این قانون، رعایت الگوی مصرف است. محسن حاجی‌میرزایی در گفت‌وگو با ایسنا، افزود: برای رعایت الگوی مصرف، استانداردی تعریف شده به اینگونه که متناسب با تعداد دانش‌آموز هر مدرسه تعریف می‌شود و اگر متناسب با آن، مصرف معقول و استاندارد باشد نباید پولی از سوی مدارس پرداخت شود و قطعا هیچکس مطالبه نمی‌کند و در صورت مطالبه‌شدن قابل پیگرد حقوقی است.

وام ۵۰میلیونی با شرط سنی

۱۵ طبق یک آیین‌نامه ابلاغی به بانک‌ها برای پرداخت وام ازدواج ۵۰میلیون تومان با محدودیت سنی در نظر گرفته می‌شود. سخنگوی کمیسیون فرهنگی مجلس به خانه ملت گفت: وام ازدواج با توجه به تورم موجود در جامعه در کمیسیون تلفیق به ۱۰۰میلیون تومان افزایش پیدا کرد.

بر این اساس به هر زوج ۵۰میلیون تومان با بازپرداخت ۷ساله اختصاص می‌یابد و بانک مرکزی موظف است از محل پس‌انداز و جاری قرض‌الحسنه نظام بانکی، تسهیلات قرض‌الحسنه ازدواج به زوج‌هایی که تاریخ عقد آنها بعد از ۱ فروردین ۹۶ است و تاکنون وام ازدواج دریافت نکرده‌اند، با اولویت نخست پرداخت کند.

چهره زشت زنانه اعتیاد



نخواهد داشت، در واقع می‌توان گفت با ابتدای زن به مواد، ابتدا از خانواده و پس از آن از جامعه ترد می‌شود.

همچنین یک روانشناس افزایش مصرف موادمخدر در بین زنان را پدیده‌ای اجتماعی

که زاییده جامعه است دانست و گفت: هر پدیده اجتماعی زاییده جامعه است و افزایش آمار اعتیاد در میان زنان ایرانی نیز مانند هر مسألهٔ اجتماعی دیگر زاییده عوامل گوناگون فردی، خانوادگی و اجتماعی بوده و باید آن را در سطوح مختلف جامعه بررسی کرد.

یک روانشناس و پژوهشگر حوزه زنان در این باره گفت: احساس تنهایی یکی از عوامل مهم گرایش زنان به موادمخدر است. طلاق و جدایی به عنوان آسیب‌ی اجتماعی، آثار روانسی نامطلوبی روی زوجین و فرزندان آنها می‌گذارد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد تعداد قابل‌توجهی از زنان پس از طلاق نسبت به آینده ناامید بوده و احساس اضطراب، دلنگی و تنهایی می‌کنند و همین احساس برخی از آنان را به سمت مصرف دخانیات سوق می‌دهد.

احساس تنهایی آن‌چنان در گرایش به اعتیاد نقش دارد که بسیاری از روانشناسان نام دیگر اعتیاد را بیماری تنهایی می‌گذارند. فهیمه شریفی، در ادامه به میحث فقر و ارتباط مستقیم آن با اعتیاد زنان اشاره کرد و یادآور شد: دسترسی‌نداشتن به امکانات مالی و معیشتی، احساس محرومیت حتی در جزئی‌ترین سطوح، ناکامی و افسردگی می‌تواند زمینه اعتیاد برخی زنان را ایجاد جایی در میان خانواده و دوستان و جامعه

ماجراست و عکس آن نیز به راحتی می‌تواند رخ دهد.

برای مثال زنانی که به واسطه برخورداری از مال و ثروت و امکانات رفاهی فراوان، فرصت بیشتری برای شرکت در مجالس و مهمانی‌هایی، که زمینه استعمال دخانیات در آنان فراهم است، دارند به احتمال زیاد در معرض اعتیاد به موادمخدر نیز قرار خواهند گرفت. در نتیجه در هر دو طبقه فقیر و غنی، امکان گرایش به اعتیاد به دلایل خاص خود وجود دارد و نمی‌توان فقط فقر را عامل اعتیاد

دانست.»

۱۶ پیامدهای اعتیاد زنان

اعتیاد به ماده‌مخدر، نوعی رفتار اجتماعی است که تمام جامعه را درگیر می‌کند و با سلامت و امنیت اجتماعی و افزایش جرم و جنایت در ارتباط است. از آنجا که اعتیاد، فرد معناد را برده مواد می‌سازد، زنان و دختران معناد، ناگزیر از زندگی مجرمانه هستند.

زن یسا دختری که اعتیاد دارد، آرام‌آرام به درخودماندگی (اوتیسم) مبتلا می‌شود و در دنیای تجربه‌های شخصی خویش فرو می‌رود. ارتباطش را با واقعیت زندگی از دست می‌دهد و علاقه‌های به رویارویی بسا واقعیت زندگی ندارد. اعتیاد، او را به برقراری ارتباط با دوستان، خویشان و حتی اعضای خانواده بی‌میل می‌کند. در ابراز احساسات به دیگران، دچار اختلال شده و رفتارهایش سطحی و چه‌بسا رنگ بی‌تفاوتی به خود می‌گیرد. احساس مسئولیت‌نکردن به زندگی، امور پیرامونی و نیز وظایف فردی و اجتماعی، یکی دیگر از

رنگ باخته است.

اِهری افزود: برخی آسیب‌های اجتماعی امروز نیز ناشی از تضعیف اعتماد اجتماعی است، برگشت چک و اسقاط‌شدن قدرت قانونسی چک از مصداق‌های بارز این صدمه اساسی این امر را آسیب‌یادگان سیل و زلزله متحمل می‌شوند.

وی درباره تبعات کاهش اعتماد اجتماعی نیز اظهار کرد: اعتیاد به عنوان یکی از محرهای اصلی رفتار اجتماعی موجب تحکیم روابط خانوادگی، اجتماعی، انسانی و اقتصادی در جامعه می‌شود.

این آسیب‌شناس یادآور شد: در سال‌های گذشته داد و ستد بدون مبادله برخی اوراق همچون چک و سفته انجام می‌گرفت و تعهدات مستحکم بود اما اکنون این اعتماد

بهداشت

کشف راهی برای درمان همه انواع سرطان

۱۵ تیمی بین‌المللی از دانشمندان نوع جدیدی از سلول ایمنی را کشف کردند که می‌تواند با حمله به اغلب سلول‌های انواع مختلف سرطان آن‌ها را از بین ببرد.
به گزارش ایرنا، می‌توان از بخشی از سیستم ایمنی بدن برای درمان انواع سرطان استفاده کرد. سیستم ایمنی به بدن ما کمک می‌کند تا با عفونت‌ها مقابله کند اما همچنین می‌تواند به سلول‌های سرطانی نیز حمله کند.
محققان در این کشف سرنوشت‌ساز دریافته‌ند که یک سلول یا نفوسیت T در خون افراد وجود دارد که می‌تواند به طیف گسترده‌ای از سرطان‌ها حمله کند.

این بدان معناست که در آینده با استفاده از این سلول T می‌توان به جای آن‌که با توجه به شرایط بیمار درمان‌های متفاوت ارائه شود، یک درمان همه‌جانبه برای هر نوعی از سرطان به وجود آید.

پیام تاریخ، تمدن و فرهنگ ماستان

The Message Of Madestan's History & Civilization & Culture

۵	روزنامه همدان پیام
چهارشنبه ۲ بهمن ماه ۱۳۹۸ • شماره ۳۶۷۵	
جامعه	
ejtemaei@hamedanpayam.com	

نیش و نوش

شروع: زمستان فصل گرم بازار مسکن

۱۵ **بنگاهداران رونف شدن؟!!**

همدان‌پایم: ۲۰۰ هکتار به سطح جنگل‌های همدان اضافه می‌شود.

۱۶ **دیگر نگران کاغذ نباشید.**

ایسنا: خودمان را باید با مردم تطبیق دهیم نه مردم را با خودمان

۱۷ **اونجا کجاست که مردم به حشون رسیدن!!**

ایسنا: استفاده از نمک برای مقابله با سرطان

۱۸ **نسخه پزشکان هم تنوع‌دار شد دارن رو به شوری می‌رن!!**

شروع: جامعه گرفتار هراس اخلاقی

۱۹ **بدون شرح**

همدان‌پایم: فروگاه سیستم فرود خودکار ندارد.

۲۰ **هدف بر اینه مسافرا پرش از بلندی رو یاد بگیرن!!**

شرق: عبور ضرب امنیت غذایی کشور از ۸۰ درصد

۲۱ **داریم به ضرب آفریقا نزدیک می‌شویم!!**

فارس: کوچکترین قهوه‌خانه جهان

۲۲ **منظورت داخل قوره‌ه؟؟**

مهر: مواد فتادی موجب تغییر در ساختار شیمیایی مغز می‌شود.

۲۳ **یعنی مغز رو شیرین می‌کنه؟؟**

جوان: مالیات بر مسکن لوکس و خالی و خوددوری لوکس تصویب شد.

۲۴ **این هم تاوان پولدار شدن!**

ایسنا: رژیم‌های غذایی که فرد را تا مرز اختلال روانی پیش می‌برند.

۲۵ **مهم مانکن شدنه بابا !!**

گل ورزشی: بابای یکی از ورزشکاران از آن دنیا گفته سعید را سرپرست استقلال کنید.

۲۶ **مردم به هوش باشید همراه اول زیر خاک هم خط می‌دهد!!**

ایلسنا: هزار کامیون در منطقه دوغارون منتظر ورود به افغانستان هستند .

۲۷ **منظر فرش قرمزن یا سبز؟؟**

همدان‌پایم: بازار مسکن آرمین شد

۲۸ **این هم عیدی مردم**

خبر

چرا برخی افراد «فوبیا» دارند؟

۱۵ ترس، استرس و اضطراب چشمگیری که به دلیل ترس از موضوع یا موقعیت خاصی در افراد بروز می‌یابد فوبیا یا هراس خاص نام دارد. به گفته یک روانشناس فوبیاها اغلب در اوایل کودکی و پیش از ۱۰ سالگی برای نخستین بار در افراد ظاهر می‌شوند و در سنین بزرگسالی به هراس‌های دیگر تبدیل می‌شوند، البته براساس تحقیقات حدود ۷۵ درصد افرادی که دارای هراس خاص هستند از بیش از یک موقعیت یا شی می‌ترسند.

متخصص روانشناسی در گفت‌وگو با ایسنا با بیان اینکه هراس خاص اختلالات اضطرابی هستند که با ترس، اضطراب شدید و آشفته‌گی رفتاری همراه است، اظهار کرد: ترس نوعی پاسخ هیجانی به تهدید واقعی یا خیالی قریب‌الذوق است که با فوران انگیزتگی، خودمختاری ضروری برای جنگ یا گریز، افکار مرتبط با خطر قریب‌الوقوع و رفتار گریز همراه است اما اضطراب پیش‌بینی تهدیدات آتی است که با تنش ماهیچه‌ای و آماده‌باش بودن در مقابل خطرات و رفتارهای احتیاطی و اجتنابی همراه می‌شود.

وی بسا بیان اینکه ترس یا اضطراب چشمه‌گیری که به دلیل ترس از موضوع یا موقعیت خاصی در افراد بروز می‌یابد هراس خاص یا فوبیا نام دارد، گفت: هراس خاص اغلب تا ۶ ماه یا بیشتر طول می‌کشد که در کارکرد اجتماعی و شغلی فرد نقص چشمگیر ایجاد کند. معمولا فوبیا در کودکان پیش از ۱۸ ساله بصورت گریه و زاری، سفت‌کردن اندام یا چسبندگی ظاهر می‌شود. کودکان اغلب در صورت فرارگرفتن در موقعیتی که موجب هراس‌شان می‌شود احساس ترس و اضطراب می‌کنند. فرد از این موقعیت فعالانه اجتناب می‌کند و یا آن را با ترس و اضطراب شدید تحمل می‌کند.

این روانشناس ادامه داد: اغلب افرادی که دارای فوبیاهای خاص هستند به‌طور متوسط از ۳ موضوع یا شی می‌هراسند. براساس تحقیقات انجام شده حدود ۷۵ درصد افرادی که دارای هراس خاص هستند از بیش از یک موقعیت یا شی می‌ترسند، با این وجود میزان ترس و اضطراب ابراز شده در فرصت‌های مختلف در مواجهه با موقعیت مورد نظر متفاوت است. به‌طوری‌که ممکن است در مواقعی فعالانه از آن موقعیت اجتناب کنند یا اگر نتوانند از آن موضوع موردنظر اجتناب کنند آن موقعیت یا شرایط موجب برانگیخته‌شدن ترس و اضطراب شدید در آنها می‌شود که در این حالت شرایط زندگی خود را به گونه‌ای تغییر می‌دهند که از آن موقعیت هراس‌آور اجتناب می‌کنند.

بسه گفته وی، در اغلب مواقع ترس یا اضطراب فرد نسبت به خطر واقعی ناشی از آن موقعیت خاص بسیار بیشتر است، البته این افراد از هراس خود و بروز واکنش‌های نامتناسب خودآگاه هستند، با این وجود همچنان از آن موضوع می‌هراسند. به نظر می‌رسد برآورد شیوع ۱۲ ماه هراس خاص در کشورهای آسیایی، آفریقایی و آمریکای لاتین به‌طورکلی پایین‌تر از ۲ تا ۴ درصد است. همچنین زنان بیش از مردان تحت تأثیر قرار می‌گیرند و نسبت آن ۲ به یک است اما برخی هراس‌ها در مردان بیشتر است.

این روانشناس درباره دلیل شکل‌گیری فوبیا در انسان‌ها اظهار کرد: هراس خاص در مواردی ظاهر می‌شود که رویداد خاصی برای فرد اتفاق افتاده است یا رویدادی آسیب‌زا را برای دیگران مشاهده کرده یا انتقال اطلاعات گسترده از طریق شبکه‌های اجتماعی موجب ترس او شده است. با این وجود بسیاری از مبتلایان هراس خاص نمی‌توانند دلیل مشخصی برای آغاز هراس خود بیابند.

<div><div> </div><div><div> پیام تاریخ، تمدن و فرهنگ مادستان</div></div></div>
The Message Of Madestan's History & Civilization & Culture
همدان پیام روزنامه
<p>چهارشنبه ۲ بهمن ماه ۱۳۹۸ • شماره ۷۵ ۳۶</p>
<p>اقتصاد</p>
<p>eghtesad@hamedanpayam.com</p>

اشتغال

چرا برخی فارغ‌التحصیلان با داشتن مدرک بیکار می‌مانند؟

همه می خواهند پشت میز باشند



ف درحالی‌که بیش از ۴۵ درصد مراجعه‌کنندگان به مراکز آموزش مهارتی و فنی‌وحرفه‌ای را فارغ‌التحصیلان دانشگاهی تشکیل می‌دهند، آمارها حاکی از آن است که از میان آموزش دیدگان مهارتی دست کم ۶۰ درصد جذب بازار کار می‌شوند. کارشناسان می‌گویند با وجود آنکه بازار کار کشور امروز بیش از هر زمان دیگری به مهارت نیاز دارد و افراد ماهر را می‌پذیرد اما ظرفیت پذیرش بیش از ۲۵ درصد فارغ‌التحصیلان را ندارد و بخش اعظمی از فارغ‌التحصیلان در آرزوی پشت میزنشینی به انتظار استخدام دولتی هستند. به زعم آنها مسیر توسعه کشور صرفا از راه دانش و گرفتن مدرک نمی‌گذرد و جامعه ناگزیر است که به سمت مهارت‌آموزی و مهارت‌افزایی حرکت کند.

درحال‌حاضر جامعه با فقدان مهارت روبرو است و سطح مهارت در نگاه برنامه‌های ما ضعیف است از این رو نگاه به مهارت باید تغییر کند و قوانین موجود در این حوزه اصلاح شود. معاون وزیر کار و رئیس سازمان آموزش فنی‌وحرفه‌ای، توسعه کشور را مستلزم کسب مهارت دانسته و گفت: مهارت‌افزایی ضامن اقتصاد و اشتغال کشور است و قوانین ما در حوزه مهارت‌آموزی نیازمند بازسازی است.

در طول سالیان گذشته اشتغال دانش‌آموختگان به دغدغه‌ای ملی تبدیل شده و طرح‌های مختلفی همچون کارورزی به منظور برقراری پیوند میان صنعت و دانشگاه و مهارت‌آموزی دانش‌آموختگان به اجرا درآمده است.

به گفته هاشمی، یکی از راه‌های ایجاد اشتغال و توسعه اقتصاد، آموزش‌های مهارتی و فنی‌وحرفه‌ای است و برای آنکه جامعه از مزایای یک اقتصاد مهارتی بهره‌مند شوند باید از مهارت در جامعه ارتقا و و نگاه به مقوله مهارت‌آموزی اصلاح و نهادینه شود.

در سال‌های گذشته اشتغال دانش‌آموختگان به دغدغه‌ای ملی تبدیل شده و بر این اساس طرح‌های مختلفی برای برقراری پیوند میان صنعت و دانشگاه و مهارت‌آموزی دانش‌آموختگان به اجرا درآمده است. دولت در نظر دارد با اجرای طرح‌هایی همچون کارورزی، کارآموزی فارغ‌التحصیلان دانشگاهی و مهارت‌آموزی در محیط واقعی کار، به ساماندهی بازار کار و توانمندسازی دانشجویان و فارغ‌التحصیلان کمک کرده و زمینه تربیت نیروهای متخصص و مهارت دیده را برای ورود به بازار کار فراهم کند.

کارشناسی حوزه کار در گفت‌وگو با ایسنا، گفت: فرآیند جذب بازار شدن زمانی اتفاق می‌افتد که میان کار، بازار اشتغال و جوینده کار انطباق ایجاد شود و فارغ‌التحصیلان شغل موردنظر خود را در این بازار پیدا کنند و در کمترین زمان ممکن جذب بازار کار شوند.

علی اکبر لیبی می‌گوید: به‌رمغ آنکه بیش از ۵۰ درصد جویندگان کار فارغ‌التحصیل دانشگاهی هستند ولی امکان جذب بیش از ۲۰ درصد آنها در بازار وجود ندارد.

وی دلیل این امر را بی میلی فارغ‌التحصیلان به برخی مشاغل، نداشتن مهارت انجام برخی کارها و انطباق نداشتن و هماهنگی میان بازار کار و متقاضیان کار می‌داند.

به گفته این کارشناس حوزه کار یکی از مزیت‌های مهم آموزش‌های فنی و حرفه‌ای، کاربردی بودن آن است و درصد بسیار کمی از فارغ‌التحصیلانی که دوره‌های مهارتی را می‌گذرانند بیکار می‌ماند و به سرعت وارد بازار کار می‌شوند.

آموزش‌های مهارتی حلقه اتصال میان بنگاه‌ها و صنایع و بازار کار است و گذراندن دوره‌های مهارتی و کسب تجربه مهارت در حین کار موجب آشنایی با محیط واقعی کسب و کار و ایجاد اشتغال پایدار می‌شود. وی حلقه اتصال بین بازارکار و صنایع و بنگاه‌ها را آموزش‌های مهارتی دانسته و افزود: گذراندن دوره‌های مهارتی و کسب تجربه مهارت در حین کار موجب آشنایی با محیط واقعی کسب و کار و اشتغال پایدار می‌شود.

اهمیت موضوع مهارت‌آموزی تا به آنجا است که در برنامه ششم توسعه، افزایش مهارت در بین فارغ‌التحصیلان پیش‌بینی شده و گسترش مهارت‌افزایی در کنار مراکز دانشگاهی مورد توجه قرار گرفته است. براساس بند "ت" ماده ۴ لایحه برنامه ششم توسعه، دولت مکلف است به منظور افزایش مهارت و تخصص نیروی کار به ویژه فارغ‌التحصیلان دبیرستان‌ها و هنرستان‌ها تا مقطع کارشناسی دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی با ارائه آموزش‌های مهارتی، تخصصی و فنی‌وحرفه‌ای با استفاده از ظرفیت‌های خدمت زیر پرچم و کارورزی دانشجویان اقدام کند و گزارش اجرایی این بند را به مجلس ارائه دهد.

با توجه به تأکید برنامه ششم توسعه و ظرفیت‌هایی که در زمینه مهارت در کشور وجود دارد، لازم است در سیاستگذاری‌ها به

سمت توسعه و تقویت مهارت‌آموزی و مهارت افزایی در میان

نسل جوان و دانشجو حرکت کنیم تا به تدریج افراد ماهر و

توانمند به کارآفرینان موفق تبدیل شوند و کاهش بیکاری در

کشور را شاهد باشیم.

۷۵ درصد یارانه‌بگیران همدانی مشمول بسته حمایتی شدند

ف بر اساس آمار ۲/۷۵ درصد از خانوارهای یارانه بگیر استان مشمول دریافت بسته حمایتی شده‌اند.

مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی همدان گفت: درحال‌حاضر بسته حمایتی به حساب سرپرستان ۴۲۷ هزار و ۹۷۳ خانوار شهری و روستایی استان همدان واریز می‌شود.

احمد توصیفیان، با بیان اینکه ۱۴۱ هزار و ۵۰۲ خانوار بسته حمایتی را دریافت نکرده‌اند به ایرنا گفت: تعداد یارانه‌بگیر استان همدان را ۵۶۹ هزار ۴۷۶ خانوار هستند.

مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی همدان افزود: بر اساس ابلاغ وزارت تعاون، کار و رفاه

کارخانه‌های لبنی با بالا بردن کیفیت، خیال مردم را راحت کنند

ابهام در سلامت شیر

■ عضو هیأت علمی دانشکده صنایع غذایی دانشگاه بوعلی‌سینا: در ایران سخت‌گیرانه‌ترین قوانین را داریم

وایتکس و پالم به شیر ایجاد شد. در اوایل اجرای حذف یارانه شیر، ناگهان شیرهای پرچرب و کره از فروشگاه‌ها غیب شد و بعد ناگهان سیر محصولات پرچرب وارد بازار شد. درحالی‌که هم طعم نامناسب و غیر طبیعی داشتند و هم اینکه بسیار دیر فاسد می‌شدند. همه اینها نشانگر وجود افزودنی‌هایی بود که سودجویان در بلشوی نشود، اما این موضوع انگشت‌شمار بوده و وارد این محصولات خوراکی در دولت دهم باز این محصولات کردند.

این چالش از آنجا شُدت یافت که برخی شیرهای تولید ایران بر اساس شایعات منتشر شده میان مردم، حتی پس از گذشت تاریخ مصرف فاسد نشده و به حالت عادی باقی می‌مانند و برخی دیگر از مردم نیز از تغییر مزه برخی شیرها ابراز نگرانی کردند. در همان زمان یک کارشناس آزمایشگاهی همچنین احتمال دادن آنتی‌بیوتیک به گاوها را مطرح کرده بود که می‌تواند از وایتکس خطرناک‌تر باشد، اما این موضوع هم تاکنون مسکوت مانده است.

همین موضوع در مورد روغن پالم نیز تکرار شد و مردم را نسبت به استفاده شیر کارخانه‌ای بدبین کرد. از همان زمان تاکنون مغازه‌های لبنی سنتی روبه گسترش رفت و با اقبال زیادی مواجه شده داد: موضوعی که سال‌های گذشته مطرح شد نیز این است که برخی از آنها حتی ممکن است پودر لباسئویی و وایتکس به شیر بزنند تا بار آلودگی شیر را نشان ندهد، اما امروزه چنین مسایلی کاملا متغی است چون مورد پایش دائم قرار می‌گیرد. هرچند که کارخانه‌ها هنگام تجزیه شیر آن را آزمایش می‌کنند و اگر مواد اضافی در شیر باشد به هیچ وجه آن را تحویل نمی‌گیرند. می‌توانیم با اطمینان بگوییم که شیرهای کشور ما، یکی از بهترین شیرهای تولیدی در دنیاست و بسیاری از استانداردها را داراست. کرمی در پایان سخنانش گفت: آفلاتوکسین ۹۸ درصد از شیرهای که در ایران آزمایش شده پایین‌تر از استاندارد تعیین‌شده هستند.

مدیر متخصص صنایع غذایی در آرایش و بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی ابن سینا همدان هم پیش از این به تسنیم گفته: آفلاتوکسین موجود در شیر بسیار پایین‌تر از حد نرمال است و هیچ مشکلی برای سالمین مردم ایجاد نمی‌کند. به گفته محمد کاظم‌زاده، مدیر کارشناس صنایع غذایی در یزد مطبلی را مبنی بر سرطان‌زا بودن آفلاتوکسین موجود در شیر بیان کرد که این ادعا به هیچ عنوان مورد تأیید وزارت بهداشت نیست و فقط تشویش‌انگیزان عمومی و پایین آمدن سرانه مصرف شیر را به دنبال دارد. در حدود ۸ سال پیش هم جنجالی به‌خاطر افزودن

چشم می‌خورد این است:
The overall of AFM۱ contamination was low and not exceed Iran Legal limit (ng/L ۱۰۰۰).

با به تعبیر، به طور کلی میزان آلودگی یا آفلاتوکسین، IM۱ در ایران کم است و از حد قانونی آرایش آن (۱۰۰ نانوگرم در لیتر) تجاوز نمی‌کند. امروزه شیرهایی که در کشور ما تولید می‌شوند، ممکن است هر نوع تقلبی بر روی آن صورت گرفته باشد، اما این تقلب‌ات از طرف کارخانجات و با چنین مواردی در حال حاضر قضایی سنگینی صورت گرفته است. عنوان نمودن موضوعاتی مانند پالم، موجب گردید که میزان مصرف شیر به شدت کاهش یابد. به نحوی که طبق برنامه ی ۵ ساله‌ی چهارم، قرار بود میزان مصرف سرانه‌ی شیر به ۱۲۰ کیلوگرم برسد و این در حالیکست که آخرین تحقیقات انجام شده، نشان می‌دهد که مصرف سرانه‌ی شیر، به‌طور میانگین ۵۰ کیلوگرم رسیده و این خود زنگ خطری به مراتب جدی‌تر است. زیرا یکی از مهمترین عوامل جلوگیری کننده از ابتلا به نرمی و پستی استخوان، مصرف فرآورده‌های لبنی است. هرچند به عنوان یک متخصص صنعت غذا، با اطمینان می‌توانم بگویم که مصرف پالم برای انسان مضر نبوده و در بیان موضوع پالم در شیر، بسیار اغراق شد. در کشوری مانند سوئد با بالاترین استانداردهای لبنی، روغن پالم یکی از اصلی‌ترین روغن‌های مصرفی بوده و میزان دریافت پالم از طریق رژیم غذایی ما، بیشتر از طرق دیگر است نه شیر، چرا که در فرمولاسیون روغن سرخ‌کردنی، روغن

اجتماعی خانوارهایی که با وجود دریافت نکردن یارانه نقدی، متقاضی دریافت بسته حمایتی هستند، تا ۲۰ دی ماه با مراجعه به سامانه (https://hemayat.mcls.gov.ir) برای

دریافت بسته حمایتی معیشتی درخواست خود را ثبت کنند.

توصیفیان گفت: پس از بررسی اعتراض متقاضیان، کسانی که مشمول این کمک‌ها شوند، به طور قطع اعتبار معوقه نیز به حسابشان واریز خواهد شد.

بر اساس آمار، بسته حمایتی برای خانوارهای یک نفره ۵۵۰ هزار ریال، ۲ نفره یک میلیون و ۳۰ هزار ریال، ۳ نفره یک میلیون و ۳۸۰ هزار ریال، ۴ نفره یک میلیون و ۷۲۰ هزار ریال و ۵ و نفره به بالا نیز ۲ میلیون و ۵۰ هزار ریال تعیین شده است.

برابر آمارهای رسمی موجود، یک میلیون و ۷۷۵ هزار و ۲۶۷ نفر در استان همدان یارانه نقدی دریافت می‌کنند.



خبر

مدیر سازمان تعاون روستایی استان همدان:

گردو وارد بورس می‌شود

ف سیر و کشمش که از محصولات مهم و برند استان همدان است در بورس عرضه می‌شود، مدیر سازمان تعاون روستایی استان همدان با اشاره به این مطلب اعلام کرد: عرضه گردو در بورس نیز در دستور کار قرار دارد.

رضا عباسی اظهار کرد: بازاریابی محصولات کشاورزی با بهره‌گیری از کسب و کارهای جدید به‌ویژه استارت‌آپ‌ها در اولویت فعالیت تعاون روستایی استان همدان قرار دارد که در این زمینه اب خرید و فروش آنلاین محصولات کشاورزی تا پایان سال معرفی خواهد شد. وی به ایسنا گفت: عرضه مستقیم محصولات کشاورزی نیز با هدف کاهش واسطه‌گری در بخش کشاورزی همواره در دستور کار تعاون روستایی قرار دارد که بر این اساس تا پایان سال مرکز عرضه مستقیم محصولات کشاورزی در همدان مورد بهره‌برداری قرار خواهد گرفت. عباسی در ادامه سخنانش اعلام کرد: از ابتدای سالجاری تاکنون ۱۳۵ هزار تن انواع محصولات کشاورزی به صورت توافقی توسط شکل‌های بخش کشاورزی استان خریداری شده است.

وی همچنین با اشاره به ضرورت ورود تشکلی‌های بخش کشاورزی به بورس کالا به‌ویژه محصولات کشاورزی گفت: افزایش عرضه محصولات کشاورزی در بورس سبب شفافیت معاملات و قیمت گذاری محصولات کشاورزی می‌شود.

مدیر سازمان تعاون روستایی استان همدان در پایان یادآور شد: در استان همدان ۱۱۷ هزار بهره‌بردار فعالیت می‌کنند که بیش از ۲۰۰ شرکت تعاونی فعال خدمات تولید و توزیع نهاده‌ها از جمله کود، سموم و بذر به آنها ارائه می‌کنند.

رئیس اتحادیه صنف آرایشگاه زنانه همدان اعلام کرد توقف رشد فارچ‌گونه آر ایشگاه‌های غیرمجاز زنانه در همدان

ف رئیس اتحادیه صنف آرایشگاه زنانه همدان از برخورد جدی با آرایشگاه‌های بدون مجوز در همدان خبر داد.

زهره مرادی با بیان عملکرد کوتاه‌مدت خود در این سمت اظهار کرد: در مدت ۴ ماه گذشته که در جایگاه رئیس اتحادیه قرار گرفته‌ام تاکنون نظارت شدیدی بر فعالیت‌های بدون مجوز در آرایشگاه‌ها داشته‌ام که اقدامات خوبی در این زمینه انجام‌شده است.

وی با بیان اینکه با بازرسی‌های انجام‌شده موفق به پلمب بسیاری از واحدهای غیرمجاز در سطح شهر شده‌ام و این فعالیت همچنان ادامه دارد، به ایسنا گفت: در بررسی‌های انجام‌شده به همراه یک بازرس از اتاق اصناف و یک بازرس از مرکز بهداشت اقدامات قانونی لازم در زمینه توقف فعالیت واحدهای بدون مجوز صورت گرفته است. مرادی همچنین خاطر‌نشان کرد: واحدهای بدون مجوز مانند فارچ خورد در سطح شهر در حال فعالیت هستند که با اعلام بازرسان اتحادیه و شناسایی این واحدها به‌سرعت مانع رشد آنها شده‌ام. وی با بیان اینکه تعداد این واحدها بسیار بالا بود، اما درحال‌حاضر به کمترین میزان خود رسیده است، گفت: همشهریان با هوشیاری می‌توانند مانع از ادامه فعالیت‌های این واحدها شوند و با بهره‌مندی از واحدهای دارای مجوز با اطمینان خاطر از امکانات استفاده کنند. رئیس اتحادیه صنف آرایشگاه زنانه همدان از فعالیت ۱۰۰۸ سالن زیبایی دارای مجوز در همدان خبر داد و اعلام کرد: درحال‌حاضر ۱۰۸ عضو جدید اقدام به دریافت مجوز کرده‌اند و بزودی بررسی‌های لازم در این باره انجام خواهد گرفت.

وی در پایان یادآور شد: با همکاری اعضای اتحادیه یادبودی برای شهید سپاسی در همدان برگزار و با حضور ۹۰ درصدی اعضا در این یادواره، ویژگی‌ها و رشادتهای این سردار بزرگ اسلام بازگو شد.

بی‌شک، در هر صنعتی متقلب نیز وجود

دارد اما نباید گناه عده‌ای متقلب را به پای همه‌ی صنایع شیر نوشت، البته مواردی از تقلبات وجود داشته است که از طرف دامدار انجام می‌شده و نه از طرف کارخانجات و با چنین مواردی برخورد‌های قضایی سنگینی صورت گرفته است.

عنوان نمودن موضوعاتی مانند پالم، موجب گردید که میزان مصرف شیر به شدت کاهش یابد. به نحوی که طبق برنامه ی ۵ ساله‌ی چهارم، قرار بود میزان مصرف سرانه‌ی شیر به ۱۲۰ کیلوگرم برسد و این در حالیکست که آخرین تحقیقات انجام شده، نشان می‌دهد که مصرف سرانه‌ی شیر، به‌طور میانگین ۵۰ کیلوگرم رسیده و این خود زنگ خطری به مراتب جدی‌تر است. زیرا یکی از مهمترین عوامل جلوگیری کننده از ابتلا به نرمی و پستی استخوان، مصرف فرآورده‌های لبنی است. هرچند به عنوان یک متخصص صنعت غذا، با اطمینان می‌توانم بگویم که مصرف پالم برای انسان مضر نبوده و در بیان موضوع پالم در شیر، بسیار اغراق شد. در کشوری مانند سوئد با بالاترین استانداردهای لبنی، روغن پالم یکی از اصلی‌ترین روغن‌های مصرفی بوده و میزان دریافت پالم از طریق رژیم غذایی ما، بیشتر از طرق دیگر است نه شیر، چرا که در فرمولاسیون روغن سرخ‌کردنی، روغن

مورد استفاده در انواع شکلات، کیک،

بیسکویت و بسیاری از محصولات غذایی دیگر، روغن پالم یکی از اصلی‌ترین اجزای سازنده است. در این میان باید یادآور شد که بسیاری از محصولات لبنی صادراتی کشور ما دارای پالم بوده و از نظر استاندارد کشورهای مقصد، پالم کاملا مجاز است.

در بین صنایع مختلف غذایی، شیر دارای سخت‌گیرانه‌ترین استانداردها است و علاوه بر کنترل آن در کارخانجات، به خوبی توسط سازمان غذا و دارو، سازمان استاندارد، سازمان دامپزشکی کشور و نهادهای نظارتی دیگر به طور خاص مورد پایش قرار می‌گیرد. امید است که با اظهارنظر سازنده و جلوگیری از جوسازی‌های بی‌مورد و تشویش‌انگیز مردم، یاربرگ سلامت مردم عزیزمان باثبیم جدی‌تر است. زیرا یکی از مهمترین عوامل جلوگیری کننده از ابتلا به نرمی و پستی استخوان، مصرف فرآورده‌های لبنی است. هرچند به عنوان یک متخصص صنعت غذا، با اطمینان می‌توانم بگویم که مصرف پالم برای انسان مضر نبوده و در بیان موضوع پالم در شیر، بسیار اغراق شد. در کشوری مانند سوئد با بالاترین استانداردهای لبنی، روغن پالم یکی از اصلی‌ترین روغن‌های مصرفی بوده و میزان دریافت پالم از طریق رژیم غذایی ما، بیشتر از طرق دیگر است نه شیر، چرا که در فرمولاسیون روغن سرخ‌کردنی، روغن

^[1] مصطفی کرمی
رئیس دانشکده صنایع غذایی دانشگاه بوعلی‌سینا

سرمربی کاراته کبودرآهنگ:

در لیگ برتر کشور شگفتی‌ساز شدیم

۱۲ تیم تکواندو استان همدان با صعود به جمع ۱۲ تیم، شگفتی‌ساز رقابت‌های لیگ برتر کاراته کشور شد.

سرمربی تیم کاراته کبودرآهنگ با اعلام این خبر گفت: صعود به جمع بهترین‌های لیگ برتر کشور در حالی رقم خورد که حداقل بودجه را تاکنون صرف کرده‌ایم.

ا.اکرم شهگل به ایرنا اظهار کرد: در دور مقدماتی برابر مدعیان حضور یافتیم و با نیروی جوان و مستعد توانستیم برابر تجربه حریفان نتایج خوبی کسب کنیم.

وی با اشاره به اینکه قول صعود به دور دوم را داده بودم، گفت: تا همین جا هم افتخار ارزنده‌ای را کسب کرده‌ایم و از این پس هدف ما حضور پر قدرت در برابر رقیبان مدعی قهرمانی است.

سرمربی تیم کاراته کبودرآهنگ خاطر‌نشان کرد: لیگ برتر کاراته با حضور ۲۴ تیم در ۶ گروه ۴ تیمی در حال برگزاری است و تیم کبودرآهنگ در گروه سوم در نهایت با کسب نایب درخشان به دور دوم صعود کرد. وی افزود: ترکیب تیم کبودرآهنگ اغلب از روستاهای اطراف این شهرستان هستند که نشان می‌دهد ظرفیت بسیار بالایی در کاراته دارد و در صورت سرمایه‌گذاری مناسب رشد قابل توجهی خواهد داشت. شهگل اظهار کرد: لیگ برتر در رده سنی جوانان و زیر

مربی هاکی بانوان همدان:

هدف ما قهرمانی در لیگ برتر است



۱۲ تیم هاکی بانوان همدان برای قهرمانی در فصل جدید لیگ برتر هاکی کشور آماده می‌شود.

مربی هاکی بانوان همدان با اعلام این مطلب گفت: امسال با وجود مشکلات و محدودیت‌های مالی، با حمایت دستگاه ورزش و هیأت هاکی در لیگ برتر حضور داریم و توقع ما کمتر از قهرمانی نیست. پیشه نوری به ایرنا اظهار کرد: سال پیش هم با بدشانسی از قهرمانی در لیگ برتر بانوان محروم شدیم و در نهایت با عنوان سومی مسابقات را به پایان بردیم.

وی افزود: قرار بود با ۲ تیم در لیگ برتر شرکت کنیم اما به دلیل مشکلات مالی در

هفته پایانی لیگ دسته یک استان

شاید امروز برگزار شود



به مقصود، فوتبال تهجمی را به نمایش می‌گذارند، شرایط ۲ تیم طوری است که حتی تیم پیروز نیز از صعود و قهرمانی مطمئن نخواهد بود و بستگی به نتایج ۲ دیدار دیگر دارد.

این دیدار حساس را حجت ا... چاقوری داور نهاروندی به همراه رسول صالحی و

مسعود امیری قضاوت خواهند کرد.

در دیگر بازی حساس که در همدان و همزمان در ورزشگاه شهید شمسی‌پور برگزار می‌شود، تیم اتحاد جوان میزبان شهدای باباعلیی بهاره، صدرنشین رقابت‌ها است.

بازی این ۲ تیم نیز همچون دیدار بازی اهمیت چندانی برای این تیم ندارد و تنها ارائه فوتبال جوانمردانه و حضور با تمام توان می‌تواند بر زیبایی‌های این بازی اضافه کند.

تیم صنایع‌دستی لالچین با هدایت علی ضمیری با ۲۰ امتیاز، شانس بالایی برای صعود و حتی قهرمانی دارد.

تیم اتحادجوان نیز لیگ را خوب شروع کرد و نیم‌فصل نخست را شانه به شانه آزاد در صدر جدول حرکت کرد اما در نیم‌فصل دوم افت کرد و با قبول چند شکست از صدر جدول فاصله گرفت و حالا در بازی آخر برگزار شده به برد است تا شاید صعود کند. با توجه به شرایط

جدول در ۲ تیم محکوم به پیروزی هستند، تیم شهدای باباعلی در صورت پیروزی، قهرمانی و صعود خود را

۲۱ سال برگزار می‌شود و اغلب تیم‌ها با سرمایه‌گذاری لازم از بازیکنان ملی‌پوش و قهرمان استفاده می‌کنند اما تیم ما با همین داشته‌ها توانسته در سطح بالا برابر حریفان به مبارزه بپردازد.

این مربی سازنده کاراته با اشاره به مرحله دوم لیگ برتر کاراته کشور گفت: مرحله دوم گروهی لیگ برتر کاراته مردان فردا پنجشنبه ۳ بهمن‌ماه در سالن شهید افراسیابی تهران برگزار می‌شود و باید در نخستین دیدار به مصاف تخت جمشید کرمان برویم.

وی افزود: جزو معدود تیم‌هایی هستیم که از نقرات بومی استفاده می‌کنیم اما از نظر سرمایه مالی پایین‌ترین تیم در این دوره از بازی‌ها هستیم.

پیشخوان

نتایج فوتسال خردسالان و نونهالان مریانج

۱۲ هفته نخست مسابقات فوتسال خردسالان و نونهالان با برگزاری ۱۲ دیدار به میزبانی شهر مریانج آغاز شد. مسابقات فوتسال خردسالان و نونهالان در سالن ۲ هزار نفری مریانج برگزار شد.

تیم شهرداری همدان با نتیجه یک بر صفر مقابل تیم سردار سلیمانی شکست خورد، تیم شهید امینی توانست با نتیجه ۸ بر ۲ تیم سه‌یاسر بهار را شکست دهد، تیم شهید شمسی‌پور با نتیجه ۴ بر صفر مغلوب تیم کانون بسج شد، تیم جهش فامنین ۴ بر صفر تیم آرمان مریانج را شکست داد، تیم آبی‌پوشان موفق شد با نتیجه ۴ بر صفر تیم پرسپولیس را شکست دهد و در نهایت تیم آزادگان با نتیجه ۳ بر یک از تیم فاتح اسداباد شکست خورد. در هفته نخست مسابقات فوتسال نونهالان نیز این نتایج رقم خورد. تیم کانون بسج ۵ بر ۲ تیم آرمان مریانج را شکست داد، تیم جهش فامنین ب ۳ بر ۲ مقابل تیم آزادگان شکست خورد، تیم شهرداری مریانج ۵ بر یک تیم جهش فامنین را مغلوب ساخت، تیم ژوین ۳ بر ۲ از تیم آزادگان شکست خورد، تیم فاتح اسداباد ۴ بر یک تیم شهید امینی را از سر راه برداشت و تیم کانون‌بسج ۵ بر ۳ مقابل تیم فاتح اسداباد ب تن به شکست داد.

پله‌های آخر لیگ و قضاوت نمایندگان همدان

۱۲ با پایان رقابت‌های هفته سوم از دور برگشت لیگ برتر تکواندو، هوگوپوشان شهرداری ورامین صدر جدول رده‌بندی را به خود اختصاص دادند؛ لوازم‌خانگی کن در رده دوم قرار گرفت و پاس سوم شد و رضا صفرخانیان به عنوان تنها نماینده داوری استان همدان در این مسابقات توانست عملکرد مناسبی داشته باشد.

رقابت‌های هفته نخست تا سوم از دور برگشت هجدهمین دوره مسابقات لیگ برتر جوانان و بزرگسالان مردان «جام خلیج‌فارس» یادواره شهید عبدالکریم کجبافی با حضور ۹ تیم در فدراسیون تکواندو برگزار شد. اما نکته جالب برای تکواندو استان همدان حضور رضا صفرخانیان به عنوان تنها نماینده داوری استان همدان در بخش از مسابقات بود که مورد تحسین مسئول کمیته داوران فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران قرار گرفت.

علی‌زاده جزو نخستین‌ها در تکواندو شد

۱۲ فاطمه محمدعلی‌زاده توانست آزمون کمربند دان ۶ را با موفقیت پشت سر بگذارد و نخستین بانوی دان‌۶ باشد که به این دان رسیده است.

فاطمه محمدعلی‌زاده مربی و قهرمان تکواندو استان همدان توانست در آزمون کمربند دان‌۶ قبول شود و نخستین بانوی تکواندوکاری باشد که به این درجه کمربند رسیده است.

پیام تاریخ، تمدن و فرهنگ ما

The Message Of Madestan's History & Civilization & Culture



همدان پیام

روزنامه

چهارشنبه ۲ بهمن ماه ۱۳۹۸ ● شماره ۳۶۷۵

ورزشی

varzesh@hamedanpayam.com



روی خط المپیک

تمرینات بدنسازی قهرمان المپیک آغاز شد

۱۲ حسن یزدانی قهرمان کشتی جهان و المپیک تمرینات بدنسازی خود را برای حضور در المپیک شروع کرد.

قهرمان کشتی جهان و المپیک با اعلام این مطلب گفت: پس از جراحی زانویم، با کمک مربیان و پزشکان تمرینات بدنسازی سبک را فعلا آغاز کردم.

حسن یزدانی افزود: تمام تلاشم را می‌کنم تا شرایط مناسب و لازم را برای بازگشت به میدان پیش از المپیک توکیو به‌دست آورم و شرایطم روزبه‌روز بهتر می‌شود.

دوپینگی‌های وزنه‌برداری در ۲ المپیک

۱۲ با آزمایش مجدد نمونه‌های دریافت‌شده از المپیک ۲۰۰۸ و ۲۰۱۲ در وزنه‌برداری و با مثبت شدن تست یک ورزشکار اهل رومانی، نمونه‌های دوپینگی این رشته به عدد ۶۰ رسید.

به گزارش فارس، با اعلام فدراسیون جهانی وزنه‌برداری، تست دوپینگ یک وزنه‌بردار دیگر از رومانی در المپیک ۲۰۱۲ لندن مثبت شد. براین اساس با آزمایش مجدد نمونه‌های دریافت‌شده توسط کمیته بین‌المللی المپیک، هر ۴ وزنه‌بردار رومانی حاضر در بازی‌های ۲۰۱۲ دوپینگی شده‌اند.

با این نمونه جدید، تعداد دوپینگی‌های وزنه‌بردار از ۲ المپیک ۲۰۰۸ پکن و ۲۰۱۲ لندن به ۶۰ مورد رسیده است.

براساس اعلام فدراسیون جهانی وزنه‌برداری، هر کشوری که در مجموع ۲ المپیک پکن و لندن ۳ یا بیش از این نمونه مثبت داشته باشد، یک سال محروم می‌شود.

کیمیا علی‌زاده در المپیک

برای آلمان مبارزه نخواهد کرد

۱۲ کیمیا علی‌زاده تکواندوکار ایرانی در المپیک نمی‌تواند برای هیچ کشوری مبارزه کند.

به‌دنبال خروج کیمیا علی‌زاده از کشور رسانه‌ها خبرهای مختلفی درباره آینده ورزشی وی منتشر می‌کنند.

وی که هم‌اکنون در هلند به سر می‌برد، شایع شده که قصد دارد در المپیک برای کشور آلمان به میدان برود که این خبرها صحت ندارد. پولادلاگر رئیس فدراسیون تکواندو استان این اخبار را زائده افکار رسانه‌ها عنوان کرد و گفت: قانونا از آخرین حضور یک ورزشکار در تیم ملی‌اش باید ۳ سال بگذرد تا بتواند برای کشور دیگری مبارزه کند. رسانه‌هایی که این را مطرح می‌کنند از قانون خبر ندارند. این کار امکان‌پذیر نیست، مگر اینکه در تیم پناهنجویی که کمیته بین‌المللی المپیک راه‌اندازی کرده است مبارزه کند که آن هم دارای شرایط خاص است.

در مسیر المپیکی‌شدن قلیبس روی میز

اسلوانی، نخستین حریف ایران شد

۱۲ قرعه‌کشی رقابت‌های تنیس روی میز انتخابی المپیک ۲۰۲۰ توکیو در پرتغال انجام و حریف تیم‌ملی کشورمان مشخص شد.

به گزارش تسنیم، تیم‌ملی تنیس روی میز مردان ایران با ترکیب نوشاد عالمیان، نیما عالمیان، حمیدرضا طاهرخانی، امین احمدیان و امیرحسین هادی به منظور شرکت در رقابت‌های انتخابی المپیک ۲۰۲۰ توکیو عازم کشور پرتغال شده است.

مراسم قرعه‌کشی این رقابت‌ها برگزار شد و تیم‌ملی ایران پس از استراحت در دور نخست، باید در نخستین دیدار برابر اسلوانی تیم ۱۵ رنکینگ جهانی به میدان برود. این مسابقه امروز چهارشنبه ۲ بهمن‌ماه برگزار خواهد شد.

تیم کشورمان در سید سوم این رقابت‌ها حضور دارد و در صورت برتری مقابل این حریف سید دومی، باید در مرحله بعدی برابر برنده جسدال لوکرامورگ و هند، تیم ۹ رنکینگ جهانی به میدان برود که به احتمال فراوان تیم هند پیروز خواهد شد. شاگردان جمیل لطف ا... نسب در صورت برتری در این ۲ دیدار سخت و دشوار، جواز حضور در المپیک را کسب خواهند کرد.

در صورتی که تیم کشورمان موفق به کسب سهمیه المپیک از این رویداد نشود، در مسابقات انتخابی که فروردین ۹۹ در تایلد برگزار خواهد شد، این فرصت را در مسابقات انفرادی خواهد داشت که ۲ نماینده اعزام کند.

سرمربی شهرداری:

داور سر ما را برید

۱۲ در بازی با مس کرمان داور بازی واقعا سر ما را برید و مستحق باخت نبودیم.

سرمربی شهرداری همدان پس از شکست مقابل مس‌نوبین کرمان گفت: بازی رو خوب شروع کردیم و نیمه نخست چند موقعیت گل داشتیم و حتی گل هم زدیم اما بخت یار ما نبود.

هادی گلمحمدی افزود: در این بازی به تیرک زدیم و به گل هم رسیدیم اما گل ما رو داور به ناحق قبول نکرد، توپ ما وارد دروازه شد و ابتدا داور قبول کرد سپس با اعتراض تیم حریف گفت توپ از پشت تیرک وارد دروازه شده دوباره رفت تو را از چسک کرد دید پارگی ندارد و گل را قبول کرد ولی با اعتراض تیم حریف گل را مردود اعلام کرد.

وی ادامه داد: نیمه نخست کاملا به بازی سوار بودیم و باید به گل می‌رسیدیم که نشد ولی در نیمه دوم شاید به دلیل خستگی بازی را از دست دادیم وحریف به بازی مسلط شد.

