



2411200293970001

همدان پیام

روزنامه

www.HamedanPayam.com

سه شنبه ۱۲ آذرماه ۱۳۹۸ • ۶ ربیع الثانی ۱۴۴۱ • ۳۰ دسامبر ۲۰۱۹
سال شانزدهم • شماره ۳۶۳۲ • صفحه روزنامه • نیازمندیها • ۲۰۰۰ تومان

ورزش
سالن کشتی اکتان افتتاح شد

اقتصاد
سود سهام عدالت امسال برای همه یکجا واریز می‌شود

گردشگری
نسخه بوم‌گردی برای مدارس خالی

سفر
قطعی اینترنت میزان اهدای خون در همدان را کاهش داد

مجازات‌های متخلفان انتخابات بازدارنده نیست

یادداشت روز
چشم‌انداز انتخابات با مردمی شدن

یارانه بنزین ۲۵ درصد همدانی‌ها قطع شد

همدان ۲۲مین شهر پولدارها

لیست ثبت نام داوطلبان ۵۰ نفره شد

انتظار ثبت‌نام نخبگان در روزهای آینده

رئیس روابط عمومی بنیاد بوعلی سینا

بوعلی بار نامگذاری‌هایی که خودزنی فرهنگی است



بیش از ۱۴۵ هزار نفر معلول در همدان زندگی می‌کنند

محدودیت اجتماعی معلولان را به زانو درآورد

عکس: مهدی تهرانی

یک مقام سازمان غذا و دارو خبر داد: توزیع یک میلیون قرص آنفلوآنزا در کشور
مدیرکل امور دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو، از توزیع یک میلیون قرص «اسلتامیویر» برای بیماران مبتلا به آنفلوآنزا خبر داد.
به گزارش مهر، غلامحسین مهرعلیان، در مورد کمبود یک نوع داروی آنفلوآنزا (اسلتامیویر)، گفت: بر اساس تقاضاهای سازمان غذا و دارو و معاونت بهداشتی وزارت بهداشت، سازمان غذا و دارو مکلف به تامین داروی آنفلوآنزا مورد نیاز بیماران از منابع معتبر است تا معاونت بهداشتی این دارو را در مراکز بهداشتی در اختیار بیماران قرار دهد.
وی افزود: امسال واکسن آنفلوآنزا در زمان مناسبی با تعداد خوب در اختیار معاونت بهداشتی قرار گرفت و در بخش خصوصی نیز توزیع شد و متقاضیان موفق به دریافت واکسن شدند. اما در هفته‌های اخیر شاهد ایجاد موجی از بیماری آنفلوآنزا در کشور هستیم. بسیاری از پزشکان برای درمان علاقه‌مندی به تجویز داروی اسلتامیویر هستند که تقاضا برای تهیه این دارو را به‌طور چشمگیری افزایش داده است.
مدیرکل امور دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو خاطرنشان کرد: داروی اسلتامیویر قرار بود از طریق معاونت بهداشتی در اختیار مراکز بهداشتی قرار بگیرد، اما در این شرایط که تقاضا رو به افزایش است از وزیر بهداشت درخواست کردیم این دارو علاوه بر معاونت بهداشتی در صورت تجویز سه گروه متخصص اطفال، کودکان و داخلی در داروخانه‌های منتخب دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور، ارائه شود و بیماران بتوانند این دارو را از داروخانه‌های منتخب هم تهیه کنند، که مورد موافقت مقام عالی وزارت واقع شد.
وی با اشاره به اینکه یک میلیون عدد قرص اسلتامیویر از منبای کیفیت تهیه‌شده است، افزود: طی دو روز آینده ۵۰۰ هزار عدد از این دارو در اختیار دانشگاه‌های علوم پزشکی قرار می‌گیرد، تا آخر هفته بعد نیز ۵۰۰ هزار عدد دیگر از این دارو بین دانشگاه‌ها توزیع می‌شود تا بیماران بتوانند به راحتی داروی مورد نیاز خود را از داروخانه‌های منتخب تهیه کنند.

از بین رفتن ۱۰ درصد بافت عضلانی با استراحت مطلق

یک دانشیار فیزیولوژی ورزش مطرح کرد
تا چهار بار در هفته و ۳۰ تا ۶۰ دقیقه ورزش کنید
رئیس مرکز نابورری امید همدان نیز گفت: خانم‌ها همیشه می‌گویند ما خیلی کار در منزل انجام می‌دهیم و چرا باید ورزش کنیم؟ در حالی که هیچ تحرکی جای ورزش را نمی‌گیرد.
مهریه فریمانی با تأکید بر نشاط مادران در جامعه، ادامه داد: اگر کسل و خموده باشیم نتایج مناسب را به دست نخواهیم آورد و اگر به شادی و نشاط توجه نداشته باشید خانواده شادی نخواهید داشت.
محسن قره خانی، متخصص قلب و عروق نیز گفت: بین ورزش و فعالیت فیزیکی تفاوت‌های وجود دارد و تعاریف خاص خود را دارند. وی با بیان اینکه ورزش یک تحرک خاص و حرفه‌ای است، ادامه داد: سالیان سال این مسئله ثابت شده که ورزش برای بدن مفید است و احتیاج به تفسیر زیادی ندارد. بیماری قلبی به افراد ورزشکار و غیرورزشکار مرتبط نیست و همه ممکن است به این بیماری مبتلا شوند.
قره خانی با بیان اینکه ورزش از استرس جلوگیری می‌کند، خاطرنشان کرد: استرس و پرخاشگری‌های حاد در برخی از موارد به سکنه منجر شده است.
مهرانگیز زمانی، متخصص و جراح زنان، زایمان و نازایی نیز با بیان اینکه تأثیر ورزش در پیشگیری از برخی بیماری‌ها امری غیرقابل انکار است، اظهار کرد: ورزش با کاهش چربی بدن از سرطان‌ها جلوگیری می‌کند.
دردا؟ گفت: وقتی تست بارداری یک خانم مثبت می‌شود او به شدت استراحت می‌کند چرا که معتقد است باید به جای دو نفر استراحت کند و به جای دو نفر غذا بخورد.
دکتر شهره علم‌محمدی افزود: در کل دنیا پزشکان بر این باور هستند که خانم باردار باید تحرک ورزشی را کم کند اما حتی زمانی که افراد زایمان زودرس دارند نیز باید تحرک و ورزش وجود داشته باشند.
وی به فواید ورزش اشاره و بیان کرد: ورزش در دوران بارداری دیابت بارداری و خطر فشارخون بالای بارداری را کاهش می‌دهد و حدود ۲۰ درصد شیوع سزارین را کم می‌کند.
علم‌محمدی با بیان اینکه با مطالعات انجام شده به این نتیجه رسیدیم که حتی در سقظ نیز استراحت مطلق لازم نیست، تصریح کرد: تمام خانم‌ها در بارداری به جز افرادی که دارای ناراحتی قلبی و آمبولی ریه هستند، می‌توانند ورزش کنند و چندفلوژایی، جفت سرراهی و ... مانعی برای ورزش کردن در بارداری ندارند.
وی درباره ورزش‌های دوران بارداری نیز گفت: ماساژ باردار اگر از قبیل ورزش انجام‌دهنده می‌تواند پیاده‌روی، شنا، دوچرخه ثابت و پیلاتس را به کار گیرد و از ورزش‌های اسکای، بوکس، اسب سواری ممنوعت کند.
علم‌محمدی ادامه داد: مادرانی که از قبل ورزش می‌کردند می‌توانند در دوران بارداری ورزش کنند و آنهایی که ورزش نمی‌کردند از سه ماهه اول و هفته‌های ۱۲ و ۱۳ ورزش را شروع و سه



یک دانشیار فیزیولوژی ورزش با بیان اینکه فرق زیادی بین ورزش و فعالیت فیزیکی وجود دارد که با ورزش قابل مقایسه نیست، گفت: به یکباره با ورزش‌های سنگین درصدد لاغر شدن رشید جدیدی مقدم در همایش هفته ملی سلامت بانوان در همدان، با انتقاد از شیوه نامناسب زندگی بیشتر افراد جامعه، ادامه داد: بیش از ۹۰ درصد سینه‌های طرفشویی تناسلی با اندام زنان ندارد و به مرور زمان اختلالات بسیاری برای بانوان به همراه خواهد داشت.
وی با تأکید بر نحوه صحیح ورزش کردن خاطرنشان کرد: فرد بی تحرک سالمی که روزانه هزار قدم برمی‌دارد نباید به یکباره سراغ ورزش‌های سنگین برود و روزانه ورزش خود را به صورت تدریجی آغاز کند.
رئیس دانشگاه علوم پزشکی ابن سینا با بیان اینکه مداومت در ورزش و طولانی بودن آن مهمترین ویژگی ورزش است، تصریح کرد: در المپیاد چین سه نفر از کسسانی که مدال گرفتند باردار بودند، از این رو بارداری منافاتی با ورزش ندارد.
وی به عوارض استراحت مطلق اشاره و بیان کرد: به ازای هر ۱۰ روز استراحت مطلق هفت تا ۱۰ درصد بافت عضلانی بدن از دست می‌رود. بانوان به صورت فیزیولوژیکی قوس کم دارند که در بارداری و استراحت مطلق این عارضه برای آنها بیشتر می‌شود.
حیدری مقدم در پاسخ به افرادی که از نبود وقت گلایه دارند، خاطرنشان کرد: اگر ۲۰ درصد از زمان چک کردن تلگرام و واتساپ را کنار می‌گذاریم می‌توانیم ورزش کنیم.
وی چاقی و بی تحرکی را ویژه عموم افراد جامعه ندانست و اظهار کرد: در ورزش احساساتی نشود، همانگونه که طی ۲۰ سال چاق شدید، همین گونه نیز لاغر خواهید شد، پس به یکباره با ورزش‌های سنگین درصدد لاغر شدن نباشید. وی وضعیت کودکان جامعه را نگران‌کننده اعلام و یادآور شد: ۲۰ درصد بچه‌های ما چاق هستند و به‌طور قطع می‌توان گفت که آنها به سمت کچ و موعج شدن پیش می‌روند.
رئیس بیمارستان فاطمیه همدان نیز در پاسخ به این سوال که آیا ورزش برای زنان باردار تأثیر بد

نیازمندی‌های همدان پیام پر تیراژترین نیازمندی در سطح استان همدان میباشد
تلفن پذیرش آگهی: ۰۸۱-۳۸۲۶۴۴۰۰

فرمانده انتظامی نهاوند خبر داد:
دستگیری سارق باطری خودرو با ۱۳ فقره سرقت در نهاوند
فرمانده انتظامی نهاوند از دستگیری سارق باطری خودرو با ۱۳ فقره سرقت در این شهرستان خبر داد. به گزارش مهر، شاحمد ساکی اظهار داشت: به دنبال وقوع چندین فقره سرقت باطری خودرو در سطح شهر، پلیس رسیدگی به موضوع را به صورت ویژه در دستور کار قرار داد.
وی در ادامه افزود: تیم ویژه تجسس کلانتری ۱۲ شهرستان نهاوند پس از انجام اقدامات اطلاعاتی و استفاده از شگردهای خاص پلیسی، در نهایت یک نفر سارق باطری خودرو را شناسایی و با هماهنگی مقام قضایی در عملیاتی غافلگیرانه وی را دستگیر کنند.
ساکی عنوان کرد: در تحقیقات به عمل آمده و با توجه به مستندات و شواهد موجود متهم چاره‌ای جز بیان حقیقت نداشت و لب به اعتراف گشود و به ۱۳ فقره سرقت باطری خودرو معترف شد.
فرمانده انتظامی شهرستان نهاوند با تأکید مجدد بر برخورد قاطع دستگاه انتظامی و قضایی با مجرمان گفت: رعایت نکات ایمنی و توجه به توصیه‌ها و هشدارهای پلیسی عاملی مهم در پیشگیری از سرقتها است.
وی گفت: شهروندان باید رعایت این نکات را برای حفظ اموال خود مد نظر قرار داده و کار پیشگیری را که مقدم بر دیگر اقدامات بوده و باعث مصونیت اشخاص و اموال است در اولویت قرار دهند.
اطلاعیه وزارت رفاه
شیوه ورود به سامانه حمایتی برای سرپرستانی که کد رهگیری ندارند
ستاد شناسایی مشمولین بسته حمایت معیشتی دولت مستقر در وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی شیوه ورود به سامانه حمایتی برای سرپرستانی که کد رهگیری دریافت نکرده‌اند را اعلام کرد.
به گزارش مهر، وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی با صدور اطلاعیه‌ای اعلام کرد: به اطلاع هموطنان می‌رساند، به منظور رفاه حال سرپرستان خانوار که امکان مراجعه به دفاتر خدمات ارتباطی برای خرید سیم کارت و ثبت درخواست در سامانه #۱۳۶۹۶ ندارند و نیز افرادی که به دلیل برخی مشکلات ارسال پیامک، پس از ثبت درخواست در این سامانه کد رهگیری را دریافت نکرده‌اند از امروز ۱۱ آذرماه ۱۳۹۸، امکان وارد کردن شماره حساب واریز یارانه به جای کد رهگیری در سامانه hemayat.mcls.gov.ir فراهم شده است.
لذا متقاضیان می‌بایست با وارد کردن کد ملی، و شماره حساب واریز یارانه و کد امنیتی که در سایت پراپیشن نمایش داده می‌شود اقدام به ثبت درخواست رسیدگی به طرح حمایت معیشتی کنند.
لازم به ذکر است با توجه به این که سایت مذکور در بستر شبکه ملی اطلاعات کشور اقدام به ارائه سرویس می‌کند در زمان مراجعه به سایت باید تمامی فیلترشکن‌ها غیرفعال شوند، در غیر این صورت سایت پیغام خطا را نمایش داده و کد امنیتی را به کاربر نشان نمی‌دهد.

