



2411200293970001

Header section with navigation icons and featured articles: گزارش ویژه (90% increase in tourism revenue), مازستان (Tourism revenue increase), اقتصاد (Tourism revenue increase), ورزش (Tourism revenue increase).



نخستین استعفا در شهرداران استان

کلانتری از شهرداری اسدآباد رفت

ناظر رفتار نماینده‌ها در انتصابات کیست؟

گواهی شایستگی مانع صدور حکم مدیران کل

حریم رودخانه چشمه قصابان آزاد می‌شود

دعوت از مردم برای مشارکت در جشن نیکوکاری باهم عید بگیریم



یادداشت روز | هزینه‌های نمایندگی | برخی از مخالفان مردم‌سالاری با جمع‌بندی هزینه‌های مجلس و نمایندگان هر از چندی آمار عتیب و غریبی از این هزینه‌ها ارائه کرده و سعی دارند این هزینه‌ها را اضافی و اسراف جلوه دهند. ارائه آماری که هزینه مجلس را دقیقه‌ای چند میلیارد نشان می‌دهد...

تبلیغات خود را در فضای مجازی به ما بسپارید | طراحی کامل پکیج های اینستاگرامی، ساخت تیزرهای تبلیغاتی، طراحی پوستر، افزایش بازدید و فالوور در صفحات مجازی، ساخت اینفوگوشن و گزارش زنده از کسب و کار شما | رسانه دیجیتال همدان پیام | آگه فروش محصولات بیشتر میخوای | آگه میخوای خودت رو معرفی کنی همین حالا با ما تماس بگیر | راه ارتباطی و مشاهده نمونه کارها | ۰۹۰۳۸۲۷۵۸۵۵

رئیس کل دادگستری استان: ۳ حوزه قضائی به استان اضافه شد | می‌شود از مباحث قرآنی و آموزه‌های دینی برای اصلاح و تربیت زندانیان کمک گرفته و شرایط را برای افزایش میزان عفوهای بیشتر استان فراهم ساخت. رئیس کل دادگستری استان همدان همچنین به سند تحول قوه قضائیه که مورد تأیید مقام معظم رهبری نیز است، اشاره کرد و افزود: سند تحول و تعالی دستگاه قضا به دنبال تحول عمیق و بنیادین در حوزه‌های قضائی است و کمیته‌های مصلحین برای ایجاد صلح و سازش در جامعه استان از کمیته‌های معتدین به عنوان طرح موفق و ابتکاری دستگاه قضائی استان یاد کرد و افزود: با فعالیت این کمیته‌ها، در ۳ سطح مجموع قضائی استان، کلانتری‌ها و پاسگاه‌ها و زندان‌ها؛ ۴ هزار و ۶۹۰ نفر از متهمان برای عذرخواهی از شکات پیش‌قدم

نماینده مردم رزن و درگزین در مجلس: هیأت‌رئیس فکری برای حذف کمیسیون تلفیق کند | نماینده رزن در مجلس شورای اسلامی گفت که هیأت‌رئیس از سال بعد فکر اساسی برای حذف کمیسیون تلفیق کند تا نمایندگان مجبور نشوند از پیشنهادات خود صرف‌نظر کرده و با سرعت از موضوعات عبور کنیم. به گزارش خانه‌ملت، حسن لطفی در جلسه علنی مجلس و در خلال بررسی جزئیات بودجه در تذکری گفت: شورایعالی انقلاب فرهنگی، شورایعالی اقتصاد، مجمع تشخیص مصلحت نظام، کمیسیون تلفیق و کمیسیون‌های مشترک، مجلس را از حیز انتفاع خارج کردند. وی با اشاره به روال بررسی بودجه در مجلس و دولت گفت: برای بررسی بودجه ابتدا دولت ۳ ماه به بررسی آن پرداخته و سپس کمیسیون تلفیق بررسی‌ها را آغاز می‌کند. لطفی افزود: از آن زمان تا اول اسفندماه کمیسیون‌ها و مجلس علاف بودجه هستند. چرا باید لایحه بودجه ۴۵ روز در کمیسیون‌ها و تلفیق بماند و نمایندگان از رسیدگی به جداول و سایر بخش‌های بودجه محروم باشند مگر در این ۴۵ روز دولت و کمیسیون تلفیق چه گلی به سر بودجه می‌زنند. نماینده مردم رزن و درگزین در

تبریک و تهنیت | برادر گرانقدر جناب آقای مهندس امیر طاهری | انتصاب شایسته جناب‌عالی به عنوان مشاور و رئیس دفتر قائم مقام وزیر محترم کشور در امور توسعه و زیرساختی شهرها که نشان از تجربه و تخصص جناب‌عالی می‌باشد را تبریک عرض نموده رجای واثق دارد جناب‌عالی در این مسئولیت به عنوان خادمی صدیق و ولایت‌دار با کوله بار گرانی از تجربه نوید بخش نشاط و توسعه روز افزون در آن سمت حساس خواهید بود | شهرداری و شورای اسلامی شهر صالح آباد

گزارش

چند قدم مانده به نوروز



« یاسر زاوی

۱۱ در واپسین روزهای زمستان، شهر همدان چهره تازه‌ای به خود گرفته است و همه آماده استقبال از نوروز هستند.

هرچند شیوع ویروس کرونا در ۲ سال گذشته به نوعی آیین نوروز را با حاشیه همراه کرده بود، ولی با توجه به واکسیناسیون و کم‌رنگ‌تر شدن شیوع کرونا حال و هوای عید در کمتر از ۲ هفته مانده به نوروز رنگ و بوی دیگری گرفته است.

حالا فضای عمومی شهرهای مختلف از جمله همدان با تغییرى محسوس مواجه است، معابر و خیابان و میدان‌های پایتخت تاریخ و تمدن ایران کم‌کم با آذین‌بندی جشن و المان‌های نوروزی حال و هوایی از عید را در خود نمایان می‌کنند؛ حال و هوایی که از شلوغی نسبی خیابان‌ها و گذرها تا ظاهر آدم‌هایش می‌شود فهمید متفاوت با سال‌های گذشته است.

اما این روزها موضوعی که انتظار می‌رود هم باید تأسیسات گردشگری همدان میزان گردشگران نوروزی باشد و هم مردم و بازاریان باید خود را مهیای این نوروز کنند، زیرا طبق پیش‌بینی‌ها ممکن است مردم پس از ۲ سال دوری از سفر و نوروز گرم حالا آماده سفر به شهرهای مقصد گردشگری شوند.

آماده‌سازی فضای شهر در ایام نوروز با مضامین معرفی شهر، خوش‌آمدگویی به مسافران و میهمانان و اطلاع‌رسانی جشن‌های نوروزی از برنامه‌هایی است که سازمان‌های فرهنگی شهر در تکیابو برای انجام هر چه بهتر این آیین ستنی است.

وی اظهار کرد: شهرستان رزن در چند سال اخیر به عنوان شهرستان برتر استان در ایجاد اشتغال مطرح می‌شود، حال آنکه در بخش سردرد شهرستان رزن با بیش از ۴۵ هزار نفر جمعیت حتی یک واحد تولیدی صنعتی وجود ندارد.

رئیس اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی شهرستان رزن نیز از پرداخت ۴۴ میلیارد و ۸۲۰ میلیون تومان تسهیلات در حوزه نهادهای حمایتی خبر داد و گفت: این میزان تسهیلات توسط کمیته امداد امام خمینی (ره)، بنیاد شهید و امور ایثارگران و بهزیستی شهرستان به ۵۸۲ نفر پرداخت شده است.

ایوب سلطانی تصریح کرد: در حوزه مشاغل خانگی نیز ۲میلیارد و ۱۶۰ میلیون تومان تسهیلات برای ۷۳ طرح پرداخت شد.

به گزارش روابط‌عمومی فرمانداری رزن، علی‌اصغر غفاری‌آثار خواستار توجه به ایجاد مشاغل خانگی شد و افزود: ایجاد اشتغال در حوزه مشاغل خانگی علاوه بر کم هزینه بودن، به سرعت نیز راه‌اندازی می‌شود.

وی خاطر‌نشان کرد: در حوزه ایجاد گلخانه در شهرستان رزن اقدامات خوبی انجام شده اما گلخانه‌داران برای بهبود کیفیت تولید نیازمند آموزش هستند که این امر در فنی و حرفه‌ای شهرستان رزن باید جدی گرفته شود.

غفاری خواستار ارائه آمارهای درست و دقیق در حوزه‌های مختلف شهرستان رزن شد و گفت: آمارهای نادرست موجب شده شهرستان رزن از اعتبارات ملی محروم شود چراکه با ارائه برخی آمارها رزن جزء شهرستان‌های برخوردار استان قرار گرفته است.



برنامه‌های نوروز با برپایی آیین چهارشنبه‌سوری آغاز و با اجرای ایده هفت‌سین برتر و پخت شیرینی محلی ادامه خواهد داشت

ایستادای صنایع‌دستی در شهرستان اداره میراث فرهنگی نسبت به آموزش هزار و ۳۰۰ نفر اقدام کرده که برای آنها کارت شناسایی، پروانه تولید انفرادی و پروانه تولید کارگاهی صادر شده است.

جشنواره نیز منوط به تصمیم ستاد کرونا خواهد بود که به احتمال زیاد با رنگ‌بندی اعلام شده پس از ۲ سال برگزار خواهد شد.

اکبری‌شایگان تصریح کرد: برنامه‌های نوروز با برپایی آیین چهارشنبه‌سوری آغاز و با اجرای ایده هفت‌سین برتر و پخت شیرینی محلی ادامه خواهد داشت.

رئیس اداره میراث‌فرهنگی اسدآباد ادامه داد: در شهرستان ۳ اقامتگاه بومگردی و یک میهمان‌پذیر آماده پذیرایی از مسافران عزیز و پخت شیرینی محلی است که ۲ اقامتگاه در روستای توریستی ملحمدره و یک اقامتگاه در روستای ترخین‌آباد است و در شهر اسدآباد نیز میهمان‌پذیر فعال داریم.

اکبری‌شایگان با بیان اینکه ۵۰۰ نفر از هنرمندان و فعالان صنایع‌دستی اسدآباد در این شهرستان کارت شناسایی صنایع‌دستی دارند، یادآور شد: از

پخت نان، کلوچه و کرده محلی به عنوان یک سنت و آیین دیرینه بیش از ۵۰ سال است که در روستای چشمه قنداب شهرستان در آستانه فرارسیدن بهار توسط بانوان این روستا مرسوم بوده و نوید رسیدن فصل بهار را می‌دهد

این روستا مرسوم بوده و نوید رسیدن فصل بهار را می‌دهد.

وی با اشاره به اینکه متأسفانه از زمان شیوع کرونا در ۵۰ سال گذشته جشنواره کرده‌پزی این روستا برگزار نشده است، تصریح کرد: برگزاری اسال

فرماندار رزن: ۶۷ میلیارد تومان تسهیلات برای اشتغال روستاییان پرداخت شد

۱۱ ۶۷ میلیارد تومان تسهیلات روستایی برای ایجاد اشتغال هزار و ۹۹ نفر در سالجاری پرداخت شده است.

فرماندار شهرستان رزن در جلسه کارگروه اشتغال و سرمایه‌گذاری شهرستان رزن گفت: امسال ۲۳۵ میلیارد تومان در حوزه‌های صنعت، کشاورزی و خدمات شهرستان سرمایه‌گذاری شده است.

مدیر میراث فرهنگی، گردشگری اسدآباد:

میزبان مسافران هستیم

■ با برنامه‌های متنوع ۲ سال تعطیلی را جبران می‌کنیم

۱۱ اسدآباد-محمدجواد کره‌شی- خبرنگار همدان‌پیام: در شهرستان اسدآباد بیش از ۱۵۰ اثر تاریخی و فرهنگی وجود دارد که ۸۹ اثر از این مجموع در فهرست آثار ملی ایران به ثبت رسیده است. قدمت برخی از این آثار به هزاره‌های ۵ و ۶ پیش از میلاد می‌رسد.

بسیاری از آثار منقول به دست آمده، زینت‌بخش موزه ایران باستان و هگمتانه بوده و برخی نیز در موزه تاریخ و فرهنگ اسدآباد - نخستین موزه شهرستانی استان همدان - نگهداری می‌شود.

در شهرستان اسدآباد ۲ منطقه هدف گردشگری وجود دارد، یکی روستای حبشی و دیگری روستاهای ترخین‌آباد و ملحمدره، که در حال‌حاضر به جهت استقبال گسترده مسافران، اسدآباد تنها شهرستان در استان همدان است که بیشترین واحد اقامتی محلی در آن تأسیس و به اسکان و پذیرش مسافر می‌پردازد.(۴ واحد اقامتگاه بومگردی در روستاهای هدف گردشگری ترخین‌آباد و ملحمدره فعالیت دارند) و با توجه به نقاط طبیعی دیگر و ظرفیت‌های مناسب گردشگری و همچنین واقع شدن در مسیر دیگر استان‌های غرب کشور و زائران عتبات‌عالیات، اسدآباد می‌تواند جایگاه ویژه‌ای در گردشگری

۱۲۶ تن میوه پایان سال در کبودراهنگ توزیع می‌شود



۱۱ با توجه به پیش‌رو بودن ایام عید نوروز و ماه مبارک رمضان پنجشنبه گذشته ستاد تنظیم بازار به منظور تأمین نیاز مصرفی مردم در برخی شهرستان‌ها تشکیل جلسه داد.

در این جلسات فرمانداران به این نکته تأکید کردند که باید محکم و با جدیت پای نظارت و کنترل قیمت اقلام و کالاهای مؤثر در سبد خانوار بااستیم.

۱۱ ۱۲۶ تن میوه برای پایان سال در کبودراهنگ توزیع می‌شود

سرپرست فرمانداری شهرستان کبودراهنگ گفت: ۱۲۶ تن میوه با قیمت مصوب دولتی به منظور تأمین نیاز مصرفی مردم در ایام پایانی سال و تعطیلات نوروز در بازارهای شهرستان توزیع می‌شود.

یدالله ابراهیم‌خانی در جلسه ستاد تنظیم بازار شهرستان افزود: بر همین اساس ۴۳ تن سیب زرد و قرمز و بیش از ۸۳ تن پرتقال برای تأمین نیاز مردم در بازارهای شهرستان توزیع خواهد شد.

وی ادامه داد: برای عرضه مناسب میوه ایام پایانی سال و تعطیلات نوروز، غرفه‌های ویژه مستقیم میوه از ۱۵ اسفندماه (فردا) در مناطق مختلف شهرستان کبودراهنگ راه‌اندازی و فعال می‌شود.

سرپرست فرمانداری کبودراهنگ خاطرنشان کرد: تأمین به موقع کالاهای اساسی موردنیاز مردم، قیمت‌گذاری کالاهای نظارت و بازرسی بر واحدهای صنفی از مهمترین وظایف ستاد تنظیم بازار است که این اقدامات در راستای بهبود کسب و کار و ارائه خدمات مطلوب به شهروندان و کسب رضایت آنان انجام می‌گیرد.

ابراهیم‌خانی گفت: روند نظارت و بازرسی بر فعالیت بازار، اصناف و همچنین غرفه‌های عرضه مستقیم میوه و کالاهای اساسی موردنیاز مردم به‌صورت

www.hamedanpayam.com

جشنواره بزرگ اپلیکیشن برق من

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.edch.ir مراجعه کنید

سرمد‌های تاریخ گذشته با تأیید آزمایشگاه امحا شدند

سرپرست مرکز روابط‌عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی ادعای حذف ارز ترجیحی دارو را تکذیب کرد.

محمد هاشمی در گفت‌وگو با ایرنا، گفت: چگونه ممکن است کسی بتواند تأمین ۱۰میلیارد دلار ارز ترجیحی برای دارو را نادیده بگیرد و دم از حذف ارز ترجیحی در این خصوص بزند؟

وی افزود: اگر دارویی هم احتکاري می‌شود، ناشی از اخبار و مطالب ملتهب‌کننده بازار است که گاهی از طرف برخی از افراد به‌صورت هدفمند در رسانه‌ها مطرح می‌شود.

هاشمی گفت: نباید با پراکندن شیاعتی همچون حذف ارز ترجیحی، زمینه نگرانی مردم

دعوت از مردم برای مشارکت در جشن نیکوکاری

باهم عید بگیریم

روز احسان و نیکوکاری در روزهای پایانی سال

و زمانی که هزینه‌های زندگی مردم سرر به فلک می‌کشد برگزار می‌شود و در جشنی بزرگ دست نوازشی بر سر محرومان کشیده خواهد شد.

در روزهایی که مشکلات اقتصادی در کشورمان بیداد می‌کند، دست‌هایی که دیگر نیرویی ندارند، چشم‌هایی که پر از اشک است، قلب‌های آزرده از مشکلات دنیا، اتاق‌های سرد و نمناک، محله‌های

تاریک با کوچه‌های تنگ، غروب‌های غمگین، همه اینها در آرزوی حرکت فکر و اندیشه و به امید یک حرکت مهربانه‌از سوی نیکوکارانی که همیشه و همه جا یاور محرومان و مستضعفان بوده‌اند، در روز احسان و نیکوکاری است.

روزهای پایانی سال که از راه برسد، هزینه‌های زندگی آبرابر می‌شود و اینغدغسه اغلب خانواده‌هایی است که در قشرهای پایین جامعه قرار دارند.

در واقع، امرارمعاش این قبیل از خانواده‌های کم درآمد و بی‌ضاعت، با دشواری و سختی سپری می‌شود و همین مسئله موجب می‌شود مشکلات آنها در روزهای پایانی سال، افزون گردد.

خریدد لباس نو و مایحتاج شش عید، از جمله

دغدغه‌های پدر خانواده و سرپرست خانوارهایی است که مشکلات مالی و اقتصادی دارند. کمیته امداد چندین سال است با برگزاری جشن احسان و نیکوکاری، تلاش کرده هموطنان را در تأمین نیازهای این قبیل خانواده‌ها مشارکت دهد. چهاردهم اسفندماه مصادف با تأسیس کمیته امداد

سلامت

مطالعات نشان می‌دهد

تأثیر رژیم غذایی کتوژنیک در تسکین خستگی و افسردگی بیماران ام اس

محققان می‌گویند رژیم کم-کربوهیدرات ممکن است به کاهش افسردگی و خستگی در افراد مبتلا به بیماری ام اس کمک کند.

رژیم کتوژنیک ممکن است برای افراد مبتلا به بیماری ام اس، بی‌خطر باشد و حتی ممکن است به آنها کمک کند کمتر احساس خستگی و افسردگی کنند.

مطالعه جدید به دنبال بررسی این موضوع است که چگونه یک رژیم غذایی با تأکید بر کربوهیدرات کمتر و حتی قند کمتر می‌تواند به کاهش وزن، بهبود سلامت روانی و حتی کاهش علائم بیماری‌های خاص کمک کند.

رژیم کتو پرچرب و کم کربوهیدرات برای نخستین بار در دهه ۱۹۲۰ برای کمک در کودکان مستعد تشنج مورد مطالعه و توسعه قرار گرفت، زیرا بدن را به حالت کتوز یا حالت ناشتا قرار می‌دهد، یعنی به جای قند، چربی موجود را به انرژی تبدیل می‌کند. از آن زمان، رژیم کتو برای کمک به مدیریت مشکلات نظیر چاقی و دیابت تا مشکلات مرتبط با التهاب مانند «ام اس» مورد بررسی قرار گرفت.جدیدترین مطالعه که توسط محققان دانشگاه ویرجینیا انجام شد، شامل ۶۵ فرد مبتلا به ام اس بود که در شایع‌ترین شکل این بیماری است، به دو شرکت‌کنندگان دستور داده شد که تا ۲ تا ۳ وعده غذایی کتوژنیک در روز به مدت ۶ ماه مصرف کنند. که شامل یک یا ۲ وعده تخم‌مرغ، ماهی یا گوشت با حداکثر ۴ قاشق غذاخوری کره، روغن، آووکادو، خامه غلیظ، همراه با یک تا ۲ فنجان سبزیجات غیر نشاسته‌ای، مانند سبزیجات برگ‌دار، خیار یا گل کلم بود.

شرکت‌کنندگان در مطالعه حداکثر مجاز به مصرف ۲۰ گرم کربوهیدرات در روز بودند که پایبندی آن با آزمایش افراد روزانه مشخص می‌شد.محققان می‌گویند با استفاده از پرسشنامه، شرکت‌کنندگان نمرات سلامت جسمی و روانی بهتری را گزارش کردند. آنها با استفاده از آزمایش رایج پیشرفت بیماری‌ای ام اس به‌بودی ۱۷درصدی را گزارش کردند و توانستند به‌طور متوسط ۳۰ متر بیشتر از آغاز مطالعه راه بروند.

جی نیکلاس برتون، نویسنده مطالعه از دانشگاه ویرجینیا، با اذعان به اینکه هنوز نیاز به تحقیقات بیشتری در مورد این موضوع وجود دارد، گفت: «مطالعه ما شواهدی را ارائه می‌دهد که رژیم کتوژنیک ممکن است واقعاً بی‌خطر و مفید باشد چراکه کاهش برخی علائم بسیاری افراد مبتلا به ام اس، درصورت استفاده در یک دوره ۶ ماهه مشاهده شد»

و تشویش افکارعمومی را فراهم کرد. وی بیان کرد: مردم با شنیدن اینگونه سخنان نگران شده و تشویق به ابتار کردن دارو می‌شوند. و این امر ناخودآگاه موجب کمبود دارو در بازار می‌شود. سرپرست مرکز روابط‌عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت گفت: طرح چنین مسائلی از سوی افرادی که مشخص است منافع پشت پرده دارند به لحاظ قانونی از مبادی قضائی قابل پیگرد است. هاشمی افزود: اتفاقا کردن کمبود دارو به افکارعمومی گاهی برای جذب بیشتر مشتری به مراکز مشخص فروش دارو صورت می‌گیرد.

وی با اشاره به طرح مسأله امحای سرم‌های تاریخ گذشته اظهار کرد: امحای سرم‌های مربوط به سال ۱۳۹۵ که تاریخ گذشته هستند به مدیران فعلی ارتباطی پیدا نمی‌کند. اگر این حرف‌ها قابل اثبات باشد قاعداً تیم مسئول در آن سال باید پاسخگوی ماجرای امحا باشند. وی تصریح کرد: ضمن اینکه پیش از این بارها اعلام شده که این سرم‌ها بدون

میلیارد ریال پرداخت بانک ملی است.

محمد طوماسی با اشاره به برخی از تکالیف اجتماعی بانک ملی نیز اظهار کرد: در چندساله اخیر، ساخت۲ باب مدرسه، ساخت یک باب درمانگاه در کبودرآهنگ، اهدای ۲۰۰دستگاه نلنت با مشارکت ۵۰درصدی بانک و ۵۰ درصدی کمیته امداد امام(ره) به دانش‌آموزان نیازمند به ارزش ۲۵۰ میلیون تومانی سهم بانک ملی، اهدای یک دستگاه پالاسما فریزس برای بیماران دیالیزی بیمارستان سینا و همچنین یک باب منزل مسکونی برای یکی از معلولان در راستای تکالیف اجتماعی خریداری شده است.

وی در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به تسهیلات پرداخت شده از طریق بانک ملی خاطرنشان کرد: تسهیلات متعددی در قالب وام ازدواج، کرونا، ودیعه مسکن، بهسازی مسکن روستایی، کمیته امداد، قرض‌الحسنه خوداشتغالی بنیاد برکت، خوداشتغالی با معرفی سپاه پاسداران، بهزیستی، اشتغال، رونق تولید و... پرداخت کرده‌ایم که تاکنون به ۷۹۰ نفر در استان تسهیلات ودیعه مسکن پرداخت شده و سهمیه‌ای جدیدی جهت پرداخت تخصیص داده نشده است.

طوماسی افزود: بیشترین تسهیلات برای آسیب‌دیدگان از کرونا به مشاغل خدماتی و رستوران‌ها و مراکز گردشگری و دیگر صنوف پرداخت شده است.

وی به دیگر خدمات بانک ملی اشاره کرد و گفت: یکی دیگر از خدمات ارائه شده در قالب کانون جوانه‌ها، برای افراد زیر ۱۸سال است که قبل از آن برای صدور کارت برای این افراد مشکل داشتیم.

دعوت نماینده ولی فقیه و استاندار همدان از مردم برای مشارکت در جشن نیکوکاری
نماینده ولی‌فقیه در استان و استاندار همدان با صدور پیام مشترک، مردم دیار دارالمؤمنین و دارالمجاهدین را برای مشارکت گسترده در جشن

هماهنگی و با تأخیر از زمان صدور مجوز، وارد کشور شده بودند.

سرپرست مرکز روابط‌عمومی و اطلاع‌رسانی بیان کرد: تاریخ انقضای سرم‌ها نیز کمتر از مدت زمان لازم برای نگهداری در گمرک بوده‌اند. بنابراین مدیران وقت اجازه ترخیص این سرم‌ها را ندادند و شرکت شیراز سرم نیز در نامه‌ای رسماً اعلام کرد که تاریخ انقضای سرم‌ها پایین و کمتر از ۶ ماه بوده است.

وی ادامه داد: متنها به جای سال ۱۳۹۵در سال ۱۴۰۰ اقدام به امحای سرم‌ها شده است.

معنی این کار این نیست که این سرم‌ها قابل استفاده بوده‌اند.

هاشمی گفت: سلامت این سرم‌ها از طرف آزمایشگاه نیز رد شده‌اند. شرکت واردکننده نیز صراحتاً اعلام داشته که این سرم‌ها مورد تأیید آزمایشگاه نیست و قابلیت مصرف ندارند.

نیکوکاری دعوت کردند.

به گزارش ایرنا، در پیام مشترک حجت‌الاسلام حبیب‌ا... شعبانی‌موقفی و علیرضا قاسمی‌فرزاد آمده است: اهمیت و جایگاه احسان و نیکوکاری و نقش آن در زندگی فردی و اجتماعی، مادی و معنوی انسان‌ها بسیار بالاست و نوع‌دوستی و سخاوت، خیر و سعادت دنیوی و اخروی، جلب رضایت خداوند متعال، آموزشش گناهان، آرامش روحی و روانی، تعدیل ثروت و... همه از آثار و برکات این کار خداپسندانه است.

در ادامه این پیام تصریح شده، در آستانه بهار طبیعت و سال نو و در راستای رسیدگی به امور محرومان و نیازمندان و همچنین ترویج و اشاعه فرهنگ انقضا و احسان در جامعه اسلامی، با همت کمیته امداد امام خمینی(ره) و با همکاری صدا و سیما، آموزش و پرورش و بسیج مستضعفین و همزمان با سراسر کشور جشن معنوی و ملی نیکوکاری با شعار « عیدسی برای همه» در سراسر استان همدان برگزار می‌شود.

در ادامه این پیام مشترک آمده است: از مردم ولایتمدار و سخاوتمند دارالمؤمنین و دارالمجاهدین همدان که همواره در طول حیات نظام مقدس جمهوری اسلامی حماسه‌آفرین بوده‌اند، انتظار می‌رود باز دیگر نیز با حضور گسترده و پر شور خود در پایگاه‌های جمع‌آوری کمک‌های مردمی به یاری نیازمندان و محرومان شتافته و غنچه‌های انسانیت و نوع‌دوستی را در کویر دل‌های نیازمند، شکوفا ساخته و گل‌های ایثار و از خود گذشتگی را در وجود خود نمایان سازند.

جشن نیکوکاری از روز ۱۲ اسفندماه با برپایی ۳۸۴ پایگاه جمع‌آوری کمک‌های مردمی در استان همدان برگزار می‌شود. هفته نیکوکاری امسال به عنوان «عیدی برای همه» و جشن نیکوکاری نامگذاری شده است.



به آرتروز عوامل خطرسازی مانند کاهش عملکرد و ضعف ماهیچه و مشکل در تعادل دارند که موجب می‌شود احتمال افتادن آنها بیشتر شود؛ همچنین، اثرهای جانبی حاصل از داروهای که برای تسکین درد تجویز می‌شوند، ممکن است در افتادن فرد نقش داشته باشند. این فیزیوتراپیست در رابطه با مراحل تشخیص بیماری آرتروز ادامه می‌دهد: معاینه

جسمی و آزمایش‌های تشخیصی بسیار مهم است، در معاینه جسمی، پزشک مفصل بیمار را معاینه و دامنه حرکت آنها را آزمایش می‌کند (اینکه مفصل چقدر در دامنه طبیعی‌اش حرکت می‌کنند). پزشک به‌دنبال نواحی دردنساک یا متورم یا نازک و نیز علائم آسیب مفصلی خواهد گشت. همچنین، موقعیت و هم راستایی گردن و وزن فقرات را بررسی می‌کند. آزمایش‌های تشخیصی نیز شامل آزمایش مفصلی. عکس رادیولوژی و MRI است.

این کارشناس ارشد آسیب‌شناسی ورزشی می‌افزاید: داروهای آرتروز به شکل قرص (مسکن‌ها و ضد التهاب‌ها) و کرم یا لوسیون‌ها (میل سالیسیلات، پروکسیکام و

عوممی بدن معتقد است: درد، کاهش قابلیت حرکت، اثرهای جانبی داروها و دیگر عوامل وابسته به آرتروز می‌توانند به بروز اثرهای منفی روی سلامتی منجر شوند که مستقیماً ارتباطی با بیماری مفصلی ندارد، به‌طور مثال دیابت و بیماری قلبی، درد زانو یا ران می‌تواند بی‌تحری در زندگی را سبب شود که حاصلش افزایش وزن و چاقی است؛ داشتن اضافه وزن یا چاقی به بروز دیابت و بیماری قلبی و افزایش فشارخون منجر می‌شود.

فردوس دبای می‌گوید: میزان افتادن در افراد مبتلا به آرتروز ۳۰ درصد بیشتر است و خطر شکستگی استخوان در آنها در مقایسه با افراد سالم ۲۰ درصد بیشتر است. افراد مبتلا

جسمی و آزمایش‌های تشخیصی بسیار مهم است، در معاینه جسمی، پزشک مفصل بیمار را معاینه و دامنه حرکت آنها را آزمایش می‌کند (اینکه مفصل چقدر در دامنه طبیعی‌اش حرکت می‌کنند). پزشک به‌دنبال نواحی دردنساک یا متورم یا نازک و نیز علائم آسیب مفصلی خواهد گشت. همچنین، موقعیت و هم راستایی گردن و وزن فقرات را بررسی می‌کند. آزمایش‌های تشخیصی نیز شامل آزمایش مفصلی. عکس رادیولوژی و MRI است.

این کارشناس ارشد آسیب‌شناسی ورزشی می‌افزاید: داروهای آرتروز به شکل قرص (مسکن‌ها و ضد التهاب‌ها) و کرم یا لوسیون‌ها (میل سالیسیلات، پروکسیکام و عوممی بدن معتقد است: درد، کاهش قابلیت حرکت، اثرهای جانبی داروها و دیگر عوامل وابسته به آرتروز می‌توانند به بروز اثرهای منفی روی سلامتی منجر شوند که مستقیماً ارتباطی با بیماری مفصلی ندارد، به‌طور مثال دیابت و بیماری قلبی، درد زانو یا ران می‌تواند بی‌تحری در زندگی را سبب شود که حاصلش افزایش وزن و چاقی است؛ داشتن اضافه وزن یا چاقی به بروز دیابت و بیماری قلبی و افزایش فشارخون منجر می‌شود.

فردوس دبای می‌گوید: میزان افتادن در افراد مبتلا به آرتروز ۳۰ درصد بیشتر است و خطر شکستگی استخوان در آنها در مقایسه با افراد سالم ۲۰ درصد بیشتر است. افراد مبتلا

جسمی است.
۴۱ بیماری آرتروز بر سلامت عمومی بدن تأثیرات سویی می تواند داشته باشد

مراقب آشکار شدن آرتروز مخفی در ایام خانه‌تکانی باشیم

داشتن اضافه وزن با خطر بروز آرتروز دست ارتباط دارد؛ بافت چربی اضافی مواد شیمیایی التهابی تولید می‌کند که موجب آسیب مفصل می‌شود.

همچنین حرکات تکراری یا آسیب به مفصل، مانند شکستگی یا جراحی یا پارگی رباط‌ها، ممکن است آرتروز را موجب شوند. برخی از ورزشکاران بارها دچار آسیب مفصل‌ها و تاندون‌ها و رباط‌ها می‌شوند که این امر می‌تواند موجب از بین‌رفتن غضروف‌ها شود.

افزون بر این، مشاغل خاصی که به ایستادن طولانی‌مدت، خم‌شدن مکرر، بلند کردن اجسام سنگین یا دیگر حرکات نیاز دارند، ممکن است موجب تخریب سریع‌تر غضروف‌ها شوند. نبود تعادل یا ضعف عضلات حمایت‌کننده از مفصل نیز شایع به تغییر حرکت و در نهایت، شکستگی غضروف در محل مفصل منجر شود.

۴۱ بیماری مزمنی که درمان ندارد

آرتروز بیماری مزمنی است و درمانی برایش وجود ندارد؛ مدیریت بلندمدت این بیماری شامل چند بخش است مدیریت علائمی مانند درد و خشکی و تورم، بهبود قابلیت حرکت و ارتعاف‌پذیری مفصل، حفظ وزن سالم و انجام فعالیت‌های جسمی و...می‌تواند در سازش با این بیماری کمک‌کننده‌باشد.

فعالیت جسمی: یکس از راه‌های مفید برای مدیریت آرتروز «حرکت دادن» است. اگرچه سخت است هنگام آسیب‌دیدگی مفصل به ورزش فکر کنیم، حرکت دادن عامل مهمی است. حتی فعالیت‌های ساد‌ای مانند قدم زدن در اطراف محله یا داشتن کلاس ورزشی آسان و سرگرم‌کننده می‌تواند موجب کاهش درد شود و به حفظ وزن سالم کمک کند. تمرینات ورزشی تقویت‌کننده عضلات موجب تقویت عضلات اطراف مفصل می‌شود و تحمل بار به وسیله این مفصل را آسان می‌کند و موجب کاهش درد می‌شود. ورزش‌های هوازی به بهبود استقامت

و سطح انرژی و نیز کم‌کردن وزن کمک می‌کنند. بیمار مبتلا به آرتروز باید قبل از آغاز برنامه ورزشی با پزشک مشورت کند. وزارت بهداشت و خدمات انسانی آمریکا توصیه می‌کند بهتر است تمام افراد از جمله مبتلایان به آرتزیت در هفته ۱۵۰دقیقه ورزش سبک کنند. مدیریت وزن: وزن اضافی موجب می‌شود فشار اضاف‌ای به مفاصلی تحمیل شود که وزن را تحمل می‌کنند؛ مانند مفصل ران، زانو‌ها، پاها و کمر. کاهش وزن به افراد مبتلا به آرتروز کمک می‌کند که درد را کاهش دهند و از بروز آسیب‌های مفصلی بیشتر جلوگیری کنند. قانون اساسی کاهش وزن، مصرف کالری کمتر و افزایش فعالیت جسمی است.

۴۱ بیماری آرتروز بر سلامت عمومی بدن تأثیرات سویی می تواند داشته باشد

یک فیزیوتراپیست در ارتباط با تأثیر آرتروز بر سلامت

پیام تاریخ، تمدن و فرهنگ مادستان

The Message Of Madestan's History & Civilization & Culture

۵ همدان پیام روزنامه	
شنبه ۱۴ اسفندماه ۱۴۰۰ ● شماره ۴۲۶۷	
جامعه	
ejtemaei@hamedanpayam.com	

‏	
نیش و نوش	

ایران: یارانه ثروتمندان حذف می‌شود

نقدی یا معیشتی؟ سئالۀ این است

همشهری: رکوردشکنی نفت ایران

بازهم نقش‌آفرینی دیگر از ایران

کیهان: جریمه روزانه یک میلیون تومانی خودروهایی که مالک آنها ۳ دُز واکسن نزده باشد

باز خوبه به راه دررویی پیدا کردید

جام جم: پیک هفتم کرونا پس از نوزد می‌آید؟

نقدی فلا که کرونا چمدوناشو بسته تا پنبینه کجا بهش درستی

می‌خوره

نقدی همون ۸ سال طلایی منظور تونه دیگه؟

ایتکان: چالش تعیین دستمزد در عصر تورم

نقدی عصر یخبندانم این‌طوری چالش نداره که تورم داشته باشه

دنیای اقتصاد: هفته دوم جنگ در ۲ساناریو

نقدی به جوری می‌گید ستاریو آدم تنش می‌لرزه

هفت صبح: بهترین خودروهای چینی در بازار ایران برای خرید

نقدی دیگه از خوش‌قدمی ویروسشونه که راه رو برای بقیه

باز کرد

خراسان: بیمه رایگان ۱میلیون نفر کلید خورد

نقدی به جوری کلید بزنید که بعداً پشه باز کرد

فرهیختگان: ویلا جای کارخانه

نقدی یا مکان سفراهی این‌وروزیتونم فراهم شد دیگه چی از این بهتر

مردمسالاری: آمیکرون، مسافر همراه تاکسی

نقدی به پله بشرفت کرده شده شو فر نو جاده‌ها

دنیای اقتصاد: فاز شیب جدید معاملات ملک

نقدی نکنه ورژن جدید هفت‌سین شب عیده؟

بهار: مهاجرت را باید جدی گرفت

نقدی دیگه جدی‌تر از این، پلیتاشونم ورزو کردن

نسل فردا: بساز بفروش‌ها بساز بنده‌از می‌شوند

نقدی بدون شرح

دیکولفناک) در دسترس هستند یا اینکه ممکن است به داخل مفصل توسط متخصص تزریق شوند؛ داروها باید به دقت استفاده شوند، استفاده زیاد از دارو برای درمان بیماری آرتروز خطر عوارض جانبی را افزایش می‌دهد.

البته متخصصان فیزیوتراپی گزینه‌های درمانی مختلفی برای مدیریت درد ارائه می‌کنند؛ آموزش روش‌های استفاده مناسب از مفصل، سرمادرمانی و گرمادرمانی، ارائه ورزش و تمرین‌های حرکتی و درمانی خاص شامل حرکات تقویتی، درای نیدلینگ، کینزیوتپینگ، لیزسر درمانی، تکنیک‌های دستی مانند ماساژ که علاوه بر افزایش جریان خون می‌تواند اسپاسم و گرفتگی عضلات را از بین ببرد از جمله گزینه‌های درمانی محسوب می‌شود.

معرفی و ارائه وسایل کمکی مانند عصا و واکر و پریس که با این وسایل کمکی می‌توان به بهبود عملکرد و تحرک بیماران کمک کرد و استرس بر روی مفصل را کاهش داد از دیگر موارد کمکی است؛ در استفاده از پریس‌ها باید این نکته را مدنظر قرار دهیم که استفاده طولانی‌مدت می‌تواند موجب ضعف‌تر شدن عضلات و در نهایت بدتر شدن شرایط بیماری شود.

یکی از بهترین ورزش‌ها هم در راستای پیشگیری و هم درمان آرتروز آب درمانی است. آب درمانی متفاوت از شنا است، زیرا شامل تمرینات ویژه‌ای است که طبق شرایط خاص هر بیمار در آب انجام می‌شود و از آنجا که در آب تا ۹۰ درصد وزن بدن کاهش می‌یابد فشار وارده بر مفصل کم و اثرات مطلوبی را ایجاد می‌کند.

آگهی مزایده اجاره ساختمان‌ها با بهره‌برداری تجاری (نوبت دوم)

شهرداری لالچین بااستناد ماده ۱۲/۱آیین‌نامه مالی شهرداری‌ها و صورتجلسه های شماره ۵۲ مورخ ۱۴۰۰/۱۲/۱۰ و ۵۲ مورخ ۱۴۰۰/۰۹/۲۲ شورای شهر لالچین در نظر دارد نسبت به اجاره سه فقره از ساختمان های خود اقدام نماید. شرکت‌کنندگان می‌توانند با توجه به شرایط ذیل پیشنهاد خود را با انضمام فیش واریزی سپرده به حساب سببای شماره ۰۱۰۶۸۸۵۳۴۹۰۹ در پاکت در بسته و لاک و مهر شده از تاریخ ۱۴۰۰/۱۲/۰۹ تا تاریخ **شنبه مورخه ۱۴۰۰/۱۲/۲۱** به دبیرخانه شهرداری تحویل و رسید اخذ نمایند.

شرایط:
«قیمت پایه کارشناسی به شرح ذیل می‌باشد.
«شهرداری در رد یا قبول یک یا تمامی پیشنهادات مختار است.
«تمامی هزینه‌های آگهی، کارشناسی و غیره که در اثر مزایده حادث گردد به عهده برنده مزایده خواهد بود.
«به پیشنهاداتی که فاقد سپرده، مشروط، مغدوش یا بعد از مهلت مقرر واصل گردد ترتیب اثر داده نخواهد شد.
«برنده مزایده موظف است ظرف مدت یک هفته پس از اعلام کتبی یا تلفنی جهت تنظیم قرارداد و ارائه چک به صورت ۶ فقره هر دوماه از تاریخ قرارداد در وجه شهرداری اقدام و در غیر این صورت سپرده واریزی شرکت در مزایده به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.
«این مزایده مشمول قانون مالیات بر ارزش افزوده می باشد.
«سپرده نقرات اول تا سوم در صورت انصراف به نفع شهرداری ضبط خواهد شد. پیشنهادات واصله در روز **یک شنبه در مورخ ۱۴۰۰/۱۲/۲۲** بازگشایی و قرائت خواهد شد.
«جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره **۰۲-۳۴۵۲۰۲۱-۰۸۱۱** تماس حاصل نمایید.

ردیف	زمین مورد نظر	مبلغ سپرده	قیمت پایه برای اجاره هر ماه
۱	یک باب واحد با بهره برداری تجاری در میدان شهرداری جنب شهرداری با متراژ ۲۵۰ مترمربع (صنایع دستی کیمیای لالچین) و مقدار ۱۲۰ مترمربع بالکن (نیم طبقه)	۳۱۸,۰۰۰,۰۰۰ ریال (سیصد و هجده میلیون ریال)	۵۲۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال (پانصد و سی میلیون ریال)
۲	یک باب واحد با بهره برداری تجاری در میدان شهرداری جنب شهرداری با متراژ ۲۵۰ مترمربع (رستوران لالچین در طبقه زیرین)	۱۵۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال (صد و پنجاه میلیون ریال)	۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال (دویست و پنجاه میلیون ریال)
۳	یک باب واحد با بهره برداری تجاری در بلوار کشاورز روبه روی دیزی سرای محمد با متراژ ۳۲,۵ مترمربع و مقدار ۱۴,۵ مترمربع بالکن (نیم طبقه)	۱۸,۰۰۰,۰۰۰ ریال (هجده میلیون ریال)	۳۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال (سی میلیون ریال)

نوبت اول: ۱۴۰۰/۱۲/۰۹

نوبت دوم: ۱۴۰۰/۱۲/۱۴

(م الف ۲۸)

روابط عمومی شهرداری لالچین

سوارکاری در اسدآباد احیا می‌شود

🔴 رشته زیبای سوارکاری به همت هیأت سوارکاری بزودی در شهرستان اسدآباد احیا می‌شود.

رئیس هیأت سوارکاری اسدآباد با اعلام این خبر به خبرنگار ما گفت: ۲ مرکز پرورش و یک مرکز در حال احداث پرورش اسب در شهرستان به ثبت رسیده است و مابقی به‌صورت سنتی نگهداری می‌شوند و کم‌بسته ۱۲گانه برای پیشبرد امور تشکیل شده است. رحیم کریمی‌تبار با اشاره به برگزاری نخستین جشنواره زیبایی اسب در فصل تابستان گذشته در اسدآباد بیان کرد: این جشنواره در کمال نظم و با حضور علاقه‌مندان از سراسر کشور و با حضور داورانی خارج از کشور برگزار شد و در حال تدارک برای برگزاری جشنواره دوم هستیم و مقدمات کار را نیز آغاز کرده‌ایم.

وی با اشاره به وجود تقریباً ۶۰۰ رأس اسب در شهرستان ادامه داد: به لحاظ جمعیتی بیشترین تعداد اسب در جنت‌آباد (پاپیز) قرار داشته و به لحاظ تعداد صاحبان اسب روستاهای خاکریز و بادخوره مقامهای نخست را به خود اختصاص داده‌اند.

کریمی‌تبار درباره تعیین مکانی برای کورس سوارکاری نیز گفت: ۲۰ هکتار زمین برای این امر پیش‌بینی شده و موضوع از طریق بخش خصوصی در حال پیگیری است. امروز سوارکاری به عنوان یک صنعت نوپا در حال تکثیر و مراکزی قابل سرمایه‌گذاری برای اشتغالزایی است.

رئیس هیأت سوارکاری اسدآباد در رابطه با حضور اسب‌سواران اسدآباد در مسابقات کشوری نیز بیان کرد: خوشبختانه اسب‌سواران شهرمان به علت داشتن اسب‌هایی باکیفیت در چند مسابقه کشوری خوش درخشیده و مقام‌های ممتازی کسب کردند.

ضمیمری سرپرست معاونت ورزشی شد



🔴 در حکمی از سوی مدیرکل ورزش و جوانان استان، علی ضمیری‌کامل به عنوان سرپرست معاونت ورزشی اداره‌کل ورزش و جوانان استان منصوب شد.

آیین تودیع و معارفه در دفتر مدیرکل ورزش و جوانان استان برگزار و با تقدردانی از زحمات محرم روزبه، علی ضمیری‌کامل به عنوان سرپرست جدید این معاونت معرفی شد.

حمید سیفی با تقدیر از زحمات محرم روزبه سرپرست پیشین معاونت توسعه ورزشی گفت: اقدامات خوبی در یکسال و نیم گذشته علی‌رغم کاهش محدودیت‌های مالی و اعتباری و شیوع ویروس کرونا صورت گرفته که باید نقاط ضعف و قوت سیستم بررسی و شناسایی شود.

گفتنی است، علی ضمیری‌کامل پیش از ایسن مدیرمالی اداره‌کل ورزش و جوانان بود که سابقه معاونت امور ورزش و رئیس گروه توسعه ورزش همگانی را در کارنامه کاری خود دارد.

۲ پیشکسوت همدانی در قهرمانی جهان

🔴 احسان هادی‌پور در رده سنی ۳۵ تا ۳۹ سال و سید کاظم اسدی در رده سنی ۴۰ تا ۴۴ سال ۲ پیشکسوت همدانی هستند که همراه تیم ملی پیشکسوتان در مسابقات قهرمان جهان به میدان رفتند. رئیس هیأت دوومیدانی استان با اعلام این مطلب گفت: تیم ملی پیشکسوتان کشورمان با ۷ورزشکار در بخش بانوان و ۷ورزشکار در بخش آقایان در رقابت‌های قهرمانی جهان که به میزبانی مسقط عمان برگزار می‌شود شرکت دارد. مسعود بنوان تصریح کرد: احسان هادی‌پور در رده سنی ۳۵ تا ۳۹ سال و سید کاظم اسدی در رده سنی ۴۰ تا ۴۴ سال ۲ پیشکسوت همدانی هستند که همراه تیم ملی پیشکسوتان به مسقط اعزام شدند. وی افزود: این رقابت‌ها به دیروز ۱۳ اسفند در بخش انفرادی برگزار شد و امروز ۱۴ اسفندماه نیز مسابقات بخش تیمی برگزار خواهد شد. مسابقات جهانی پیشکسوتان در این رده سنی هر ۲ سال یکبار به‌طور رسمی برگزار می‌شود.

استان باید این تیم را یاری کنند و اگر هم چنین نیست با ارائه آن به بخش خصوصی اجازه دهند تا سرمایه‌گذاران روی این تیم تمرکز کنند.

اخیراً باشگاه پاس با انتشار بیانیه‌ای این مشکلات را به رشته تحریر درآورده است. آنها از نداشتن زمین تمرین اختصاصی گلایه‌مند هستند و مدعی هستند که این تیم نباید دغدغه زمین تمرین و خوابگاه داشته باشد و توان دست‌اندرکاران تیم باید روی بازی‌ها و کسب امتیاز متمرکز شود.

در دیگر دیدارهای این هفته ترک بجنورد میزبان شهرسازی نوشهر است، ون پارس اصفهان از عقاب تهران پذیرایی می‌کند. شهید قندی یزد میزبان فولاد اهواز است. مس کرمان از صدرنشینین رقابت‌ها شاهین بندرعامری پذیرایی می‌کند و در آخرین بازی نیز روز شنبه هفته جاری نود ارومیه میزبان مهیار ایمان سبز شیراز خواهد بود.

شاگردان سیامک فراهانی که در بازی نخست دور برگشت با بدشانسی و اشتباه دروازه‌بان خود ۲ امتیاز حساس را از دست دادند به دنبال جبران مافات هستند و کسب امتیاز در این بازی برای این تیم بسیار حیاتی است. پاس از نظر روحی و روانی در شرایط بسیار خوبی قرار دارد و این یک امتیاز مثبت برای تیم است مدیریت باشگاه در تلاش است تا مشکلات را یکی پس از دیگری برطرف کند و در این راه نیز تا حدودی خوب عمل کرده است. عابدی مدیرعامل و دوستانش در پاس با پرداخت بدهی‌ها روزهای خوش را برای پاس ترسیم کرده‌اند تا شاگردان فراهانی با آرامش بیشتری لیگ را دنبال کنند. آنچه بیش از هر چیز پاس را آزار می‌دهد مشکل مالکیت این تیم است مدیران جدید پاس که افکار بلندی را در سر دارند مدعی هستند که مسئولان استان تکلیف پاس را هر چه زودتر مشخص کنند. اگر این تیم دولتی است پس دستگاه ورزش، استاندار و مجموعه

در مسابقات کشتی انتخابی جام تختی

کشتی گیران استان خوش درخشیدند



رده‌بندی نهایی اوزان مختلف مسابقات:

۵۷ کیلوگرم: ۱- عرفان آئینی (تهران) ۲ – میثم فیروزآبادی (همدان) ۳- پوریا ترکمان (مرکزی) و صابر خانجانی (مازندران)

۶۱ کیلوگرم:

۱- رضا اطری (مازندران) ۲- احمد شعبان (لرستان) ۳- مرضی فرزین‌فر(همدان) و سجاد ترغو (خراسان رضوی)

۶۵ کیلوگرم:

۱- محمدرضا باقری (مازندران) ۲- عرفان نجف‌نژاد (آذربایجان شرقی) ۳- امیرپارسا قدرتی (البرز) و کیان محمودجانیلو (مازندران)

۷۰ کیلوگرم:

۱- امید ختمی (تهران) ۲- حسین ابوذری (مازندران) ۳- خیرالله قهرمانی (کرمانشاه) و مجتبی عموزاد (مازندران)

۷۴ کیلوگرم:

۱- امیرحسین (تهران) ۲- فریبرز بابایی (مازندران) ۳- بهروز حیدری (گلستان) و علی‌اکبر طالشی (تهران) ۹- سجاد چهاردولی (همدان) **۷۹ کیلوگرم:** ۱- علی غامی (آذربایجان شرقی)

لیگ یک به ایستگاه ۲۰ رسید

شهرداری امروز میزبان آرمان گهر سیرجان

بقای خود در این بازی خانگی نیاز مبرم به امتیاز دارند و در برابر آرمان‌گهر سیرجان به دنبال ارائه فوتبال ملکانه و نتیجه‌گرا هستند.

تیم شهرداری امسال برای ابقا پست شده است باشگاه‌های کشور جام آزادگان امروز با انجام ۹ بازی در شهرهای مختلف دنبال می‌شود که در یکی از این دیدارها تیم فوتبال شهرداری همدان میزبان تیم چهارم جدول آرمان‌گهرسیرجان است این بازی با قضاوت محمدعلی صالحی، مازار معتمدینا و ابوز

سمیتی در ورزشگاه شهید حاجی‌بابایی مریانج برگزار می‌شود.

شهرداری با جذب بازیکنان جدید دور برگشت را خوب آغاز کرد و پس از غلبه بر ماشین‌سازی در مصاف با ملوان تیم نخست جدول فوتبال قابل‌قبولی ارائه داد و برخلاف جریان بازی با یک گل مغلوب شد. شاگردان طلایی‌مش که با ۳۳ امتیاز در رده یازدهم جسدول قرار دارند، برای قطعی کردن

پاس همدان در تهران به دنبال امتیاز

🔴 تیم فوتبال پاس همدان امروز در تهران و در ورزشگاه امام‌رضاع) به مصاف اسپاد تهران می‌رود.

هفته یازدهم لیگ دسته دوم قهرمانی باشگاه‌های کشور جام آزادگان در گروه دوم امروز به انجام ۵ بازی دنبال می‌شود که در یکی از دیدارهای حساس تیم فوتبال پاس همدان در تهران به مصاف تیم چهارم جدول اسپاد می‌رود.

تیم پاس که با جذب بازیکنان جدید متحول شده است، اما هنوز به شرایط آرمانی نرسیده در این بازی به دنبال کسب امتیاز و فرار از انتهای جدول است. پاس در قعر جدول روز به روز سقوط به دسته پایین‌تر را احساس می‌کند و برای آنکه خود را در لیگ حفظ کند در هر بازی محکوم به کسب امتیاز است.

ایران و جهان

عربستان میزبان لیگ قهرمانان آسیا شد

🔴 سایت کنفدراسیون فوتبال آسیا اعلام کرد که دیدارهای مرحله گروهی لیگ قهرمانان در منطقه غرب به میزبانی عربستان برگزار می‌شود.

بنابر اعلام سایت رسمی کنفدراسیون فوتبال آسیا، کشور عربستان میزبانی مرحله گروهی لیگ قهرمانان آسیا را در منطقه غرب عهده‌دار شد. این مسابقات از ۱۸ فروردین ماه به‌صورت رفت و برگشت برگزار می‌شود. این در حالی است که سپاهان نیز درخواست میزبانی را ارائه کرده بود. فولاد خوزستان و سپاهان نمایندگان ایران در فصل جاری این رویداد هستند. دیدارهای فولاد در شهر جده و بازی‌های سپاهان در شهر بریده برگزار می‌شود.

تیم‌های استقلال و پرسپولیس نیز به دلیل صادر نشدن مجوز حرفه‌ای از حضور در لیگ قهرمانان آسیا محروم شدند.

عربستان فصل گذشته نیز دیدارهای مرحله یک‌چهارم نهایی تا فینال را میزبان بود.

***گروهبندی لیگ قهرمانان آسیا در منطقه غرب:**

گروه A: الهلال عربستان، الریان قطر، استقلال تاجیکستان و برنده شارجه امارات و الزورا عراق

گروه B: الجزیره امارات، الشهاب عربستان، مومبای سیتی هند و نیروی هوایی عراق

گروه C: فولاد ایران، شباب‌الاهلی امارات، آحال ترکمنستان و الغرافه قطر **گروه D:** الدحیل قطر، سپاهان ایران، پاختاکور ازبکستان و برنده دیدار التعلون عربستان و الجیش سوریه

گروه E: السد قطر، الفیصلی عربستان، الوحدت اردن، برنده دیدار بنی‌پاس امارات و نسف‌قارشی ازبکستان

تحریم روسیه از سوی اتحادیه جهانی کشتی

🔴 تمامی کشتی‌گیران، مربیان، داوران و عوامل روسیه و بلاروس از حضور در مسابقات بین‌المللی کشتی محروم شدند و میزبانی رویدادهای کشتی نیز از آنان گرفته شد.

به گزارش ایسنا، سمرانجام اتحادیه جهانی کشتی یک هفته پس از حمله روسیه به اوکراین و پس از محرومیت‌های گسترده این کشور در رشته‌های مختلف ورزشی، کشتی‌گیران، مربیان و داوران روسیه و بلاروس را نیز از حضور در تمامی رقابت‌های بی‌المللی کشتی محروم کرد.اتحادیه جهانی کشتی همچنین، میزبانی روسیه و بلاروس را از تمامی رقابت‌های بین‌المللی لغو کرد.

گام بلند پورتو با درخشش طارمی

🔴 تیم فوتبال پورتو در شب درخشش مهدی طارمی مهاجم ایرانی خود در دیدار نیمه نهایی جام حذفی مقابل اسپورتینگ به پیروزی رسید و گام بلندی به سمت فینال برداشت.

در دیدار رفت از مرحله نیمه‌نهایی جام حذفی فوتبال پرتغال تیم پورتو میهمان اسپورتینگ لیسبون بود که این مسابقه با نتیجه ۲ بر یک به سود پورتو خاتمه یافت. پورتو در حالی به این برد ارزشمند در خانه حریف دست یافت که مهدی طارمی مثل همیشه تأثیر زیادی در نتیجه داشت و یک شب جنجالی و به یادماندنی را از خود در لیسبون بر جای گذاشت. طارمی در این مسابقه که در ترکیب اصلی پورتو بود با آغاز نیمه دوم، این تیم اسپورتینگ بود که گل برتری رسید. در دقیقه ۵۸ توسط پورتو صاحب ضربه پنالتی شد که مهدی طارمی پشت توپ رفت و دروازه اسپورتینگ را باز کرد.اما این پایان کار نبود و در دقیقه ۶۴ طارمی باز دیگر ارزش‌های فنی خود را به معرض نمایش گذاشت. زمانی که از گوشه محوطه جریمه اسپورتینگ به مهاجم ایران پاس داده شد، او هم بدون درنگ و با حرکت پاشنه پا، توپ را به اوانلیسون رساند تا مهاجم برزیلی دومین گل پورتو را به ثمر برساند.به این ترتیب پورتو حالا باید چشم انتظار بازی برگشت در ۳۱ فروردین ماه باشد.

فروش چلسی به نفع جنگ‌زدگان اوکراین!

🔴رومن آبراموویچ با انتشار بیانیه‌ای در سایت باشگاه چلسی اعلام کرد قصد فروش این باشگاه را دارد. حواشی چند روز اخیر در نهایت منجر به تصمیم بزرگ رومن آبراموویچ مبنی بر فروش باشگاه چلسی پس از ۲۰ سال فوق‌العاده شد.جالب اینجاست مالک متحول روس در بیانیه خود مدعی شد پول حاصل از فروش باشگاه را به قربانیان جنگ در اوکراین اختصاص خواهد داد. همچنین او در این بیانیه اعلام کرد طلب حدود ۱/۵ میلیارد پوندی خود از چلسی را نیز بخشیده و دریافت نخواهد کرد.

آگهی مناقصه عمومی یک مر حله‌ای (نوبت دوم)



اداره کل زندانهای استان همدان در نظر دارد فعالیت های حجمی بهداشت و درمان زندانیهای استان را برای مدت ۱۲ ماه شمسی از مورخه ۱۴۰۱/۰۱/۰۱ الی ۱۴۰۱/۱۲/۲۹ از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید.

لذا از شرکت های تعاونی بهداشتی و درمانی واجد شرایط که دارای سوابق مرتبط در این زمینه و صلاحیت لازم از مرجع رسمی کشور می باشد، دعوت بعمل می آید جهت دریافت اسناد مناقصه از ساعت ۸ صبح روز چهارشنبه مورخه ۱۴۰۰/۱۲/۱۱ تا ساعت ۸ صبح روز دوشنبه مورخه ۱۴۰۰/۱۲/۱۶ به آدرس <http://setadiran.ir> مراجعه و اسناد مناقصه را دانلود نمایند و از ساعت ۸ صبح همان روز تا **پنج شنبه مورخه ۱۴۰۰/۱۲/۲۶** ساعت ۸ صبح پیشنهاد قیمتی خود را در سامانه فوق بارگذاری و پاکت الف مناقصه را به صورت دستی به دبیرخانه اداره کل به آدرس: ابتدای خیابان هنرستان – اداره کل زندانهای همدان تحویل نمایند.

❖ شایان ذکر است که ارائه پاکت ب و ج صرفاً به صورت **مهر و امضاء الکترونیکی** می باشد. در غیر اینصورت ترتیب اثر داده نخواهد شد.

*** زمان بازگشایی اسناد مناقصه:** ساعت ۱۰ صبح روز پنجشنبه مورخه ۱۴۰۰/۱۲/۲۶ می باشد.

❖ اطلاعات فوق در پایگاه ملی مناقصات به آدرس [http.ets.mporg.ir](http://ets.mporg.ir) ثبت شده است و جهت کسب اطلاعات بیشتر به آدرس: ابتدای خیابان هنرستان – اداره کل زندانهای استان همدان مراجعه یا با شماره **۰۸۱۳۸۲۷۳۲۱**، یا شماره **۰۸۱۳۸۲۵۲۸۴۴** داخلی ۲۱۴ (واحد بهداشت و درمان) تماس حاصل فرمایید.

(م الف ۱۸۵۱)

روابط عمومی اداره کل زندانهای استان همدان

۱۴ اسفند

روز احسان و نیکوکاری

گرامی باد.

روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق استان تهران

