



241920233970001

کانال خبری همدان پیام در تلگرام telegram.me/bazarehamedan

t.me/hamedanpayam

کانال خبری همدان پیام در تلگرام

[ISSN: 2322-4665]

پیام تاریخ، تمدن و فرهنگ ماستان

۲ < >

< >

۴ < >

۳ < >

۲ < >

< >

توان برخورد با تخلف
دولت‌ها در ایران معمولاً مانور زیادی در سار به برنامه خود بر سرای برخورد با تخلف می‌دهند. اوج این مانور در دولت بهار بود که بکم، بگمهای رئیس دولت هزینه‌های زیادی ایجاد کرد و این هزینه‌ها به نوعی تاکنون...

صادرات نخستین محموله گوشت منجمد بوقلمون از همدان

با پوشش "تشنه" دانگ برانیم" و "نه به تصادف" به استقبال بهار می‌رویم

میزان بارش‌ها در صد کاهشی یافت



www.HamedanPayam.com

دوشنبه ۲۵ اسفند ۱۴۰۳ ۹ رمضان ۱۴۴۴ ۱۰ مارس ۲۰۲۵
سال بیست و یکم شماره ۵۹۴ ۸ صفحه روزنامه + نیازمندی‌ها ۲۵۰۰۰ تومان

خانه‌تکانی را برای روزهای پایانی سال نگذارید

مردم برای دریافت انسولین از بیمه استفاده کنند

بحران کمبود و گرانی داروهای ضروری

مدیر نظارت بر دارو استان: هیچ اختلاف قیمتی برای داروهای خاص نباید وجود داشته باشد



دیوار حاشای تخریب خانه‌های تاریخی بلند است
بناهای ویران و رها شده، زخمی بر سیمای شهری همدان

در کمیسیون گردشگری شورای شهر همدان مطرح شد
به داد گنج‌نامه برسید
مصطفی حقیقی، مدیرعامل شرکت شهرک‌های صنعتی استان:
بالاخره کد گمرکی جهان‌آباد را گرفتیم
خبر خوب برای استان همدان بالاخص مردم فهیم شهرستان فاهمین در آستانه میلاد با سعادت حضرت امام حسن مجتبی(ع)
بالاخره بعد از پیگیری‌های مکرر، با پشتیبانی همه‌جانبه دکتر حاجی بابایی، نایب رئیس اول مجلس شورای اسلامی و نماینده مردم شریف همدان و ورود مدیران استاندارد محترم همدان جناب آقای دکتر ملاتوری‌شمس، کد گمرکی منطقه ویژه اقتصادی جهان‌آباد صادر شد.

روز نهم ماه مبارک رمضان

رمضان	نیمه شب	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب	نیمه شب
۹	دوشنبه	۱۰:۰۷:۵۵	۰۶:۳۳:۲۳	۱۲:۲۶:۰۸	۱۸:۱۹:۲۵	۱۸:۳۷:۱۸	۲۳:۴۴:۳۵
۱۰	سه شنبه	۱۱:۰۲:۵۵	۰۶:۳۲:۰۲	۱۲:۲۵:۵۷	۱۸:۲۰:۱۴	۱۸:۳۸:۰۸	۲۳:۴۴:۱۸
۱۱	چهارشنبه	۱۲:۰۲:۵۱	۰۶:۳۰:۴۰	۱۲:۲۵:۳۶	۱۸:۲۱:۰۴	۱۸:۳۸:۵۷	۲۳:۴۴:۰۱
۱۲	پنج شنبه	۱۳:۰۲:۵۷	۰۶:۲۹:۱۸	۱۲:۲۵:۱۹	۱۸:۲۱:۵۴	۱۸:۳۹:۴۶	۲۳:۴۳:۴۳
۱۳	جمعه	۱۴:۰۲:۵۳	۰۶:۲۷:۵۶	۱۲:۲۵:۰۳	۱۸:۲۲:۴۳	۱۸:۴۰:۳۵	۲۳:۴۳:۲۵
۱۴	شنبه	۱۵:۰۲:۵۷	۰۶:۲۶:۳۳	۱۲:۲۴:۴۶	۱۸:۲۳:۳۷	۱۸:۴۱:۲۴	۲۳:۴۳:۰۶
۱۵	یکشنبه	۱۶:۰۲:۵۱	۰۶:۲۵:۱۰	۱۲:۲۴:۲۹	۱۸:۲۴:۲۱	۱۸:۴۲:۱۳	۲۳:۴۲:۴۸
۱۶	دوشنبه	۱۷:۰۲:۵۱	۰۶:۲۳:۴۷	۱۲:۲۴:۱۲	۱۸:۲۵:۰۹	۱۸:۴۳:۰۲	۲۳:۴۲:۲۸
۱۷	سه شنبه	۱۸:۰۲:۴۷	۰۶:۲۲:۲۴	۱۲:۲۳:۵۴	۱۸:۲۵:۵۸	۱۸:۴۳:۵۰	۲۳:۴۲:۰۹
۱۸	چهارشنبه	۱۹:۰۲:۴۰	۰۶:۲۱:۰۰	۱۲:۲۳:۳۷	۱۸:۲۶:۴۶	۱۸:۴۴:۳۹	۲۳:۴۱:۴۹
۱۹	پنج شنبه	۲۰:۰۲:۴۰	۰۶:۱۹:۳۷	۱۲:۲۳:۱۹	۱۸:۲۷:۳۴	۱۸:۴۵:۲۷	۲۳:۴۱:۲۸
۲۰	جمعه	۲۱:۰۲:۴۰	۰۶:۱۸:۱۳	۱۲:۲۳:۰۱	۱۸:۲۸:۲۲	۱۸:۴۶:۱۶	۲۳:۴۱:۰۸
۲۱	شنبه	۲۲:۰۲:۴۰	۰۶:۱۶:۵۰	۱۲:۲۲:۴۳	۱۸:۲۹:۱۰	۱۸:۴۷:۰۴	۲۳:۴۰:۵۷
۲۲	یکشنبه	۲۳:۰۲:۴۰	۰۶:۱۵:۲۶	۱۲:۲۲:۲۵	۱۸:۲۹:۵۸	۱۸:۴۷:۵۲	۲۳:۴۰:۲۶
۲۳	دوشنبه	۲۴:۰۲:۴۰	۰۶:۱۴:۰۲	۱۲:۲۲:۰۷	۱۸:۳۰:۴۶	۱۸:۴۸:۴۱	۲۳:۴۰:۰۵
۲۴	سه شنبه	۲۵:۰۲:۴۰	۰۶:۱۲:۳۸	۱۲:۲۱:۳۱	۱۸:۳۱:۳۴	۱۸:۴۹:۲۹	۲۳:۳۹:۴۳
۲۵	چهارشنبه	۲۶:۰۲:۴۰	۰۶:۱۱:۱۵	۱۲:۲۱:۱۴	۱۸:۳۲:۲۱	۱۸:۵۰:۱۸	۲۳:۳۹:۲۱
۲۶	پنج شنبه	۲۷:۰۲:۴۰	۰۶:۰۹:۵۱	۱۲:۲۱:۰۱	۱۸:۳۳:۰۹	۱۸:۵۱:۰۶	۲۳:۳۹:۰۰
۲۷	جمعه	۲۸:۰۲:۴۰	۰۶:۰۸:۲۷	۱۲:۲۰:۵۵	۱۸:۳۳:۵۶	۱۸:۵۱:۵۴	۲۳:۳۸:۳۸
۲۸	شنبه	۲۹:۰۲:۴۰	۰۶:۰۷:۰۴	۱۲:۲۰:۳۷	۱۸:۳۴:۴۴	۱۸:۴۴:۴۳	۲۳:۳۸:۱۵
۲۹	یکشنبه	۳۰:۰۲:۴۰	۰۶:۰۵:۴۱	۱۲:۲۰:۱۹	۱۸:۳۵:۳۱	۱۸:۵۳:۳۱	۲۳:۳۷:۵۳

هدیه روزنامه همدان پیام

جناب آقای مهندس علیرضا بختیاری آریا

انتصاب شایسته حضرتعالی در سمت
مدیر عامل و نایب رئیس هیات مدیره شرکت شیر پاستوریزه پگاه همدان

که نشان از تخصص و توانمندی جنابعالی دارد را صمیمانه تبریک و تهنیت عرض نموده، آرزوگاه خداوند متعال برایتان سلامتی و موفقیت آرزومندیم.

رئیس هیات مدیره شرکت دامداران دشت لنگه - حاج حاتم غلامی

جناب سرهنگ حسین خرمی

راه سمت
فرمانده محترم سپاه ناحیه مقاومت شهرستان های رزن و درگزین

که نشان از تعهد و مسئولیت‌پذیری ایشان دارد را صمیمانه تبریک و تهنیت عرض نموده، آرزوگاه خداوند متعال برای جنابعالی سلامتی و سربلندی در راه خدمت به مردم و نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران مسألت می‌نمایم.

رئیس هیات مدیره شرکت دامداران دشت لنگه - حاج حاتم غلامی

آگهی برگزاری جلسه مجمع عمومی عادی سالانه

سازمان نظام مهندسی معدن استان همدان در تاریخ ۱۴۰۴/۰۱/۲۱ از ساعت ۱۳ الی ۱۴:۴۰/۰۱/۲۱ مورخ پنج شنبه، بپوشش هیئت مدیره برای تعیین حق عضویت، ورودیه، و سایر دستورات و تدارکات و پرداخت‌های ارباب سازمان طبق دستورالعمل‌های مصوب هیئت مدیره و تصویب ترانزانه مالی ۱۴۰۳ سالانه -توبت دوم در تاریخ ۱۴۰۴/۰۲/۱۸ برگزار می‌گردد. (مکان برگزاری متعاقبا اطلاع رسانی می‌گردد)

دستور کار مجمع به شرح زیر است:

- تلاوت آیاتی چند از قرآن کریم
- استماع سرود ملی جمهوری اسلامی ایران
- سخنرانی رئیس محترم سازمان معدن، معدن و تجارت استان همدان (یا نماینده ایشان)
- انتخاب هیئت رئیسه مجمع
- استماع گزارش عملکرد سالانه هیئت مدیره
- بررسی و تصویب ترانزانه مالی ۱۴۰۳
- تصویب برنامه و بودجه ۱۴۰۴

هیأت مدیره سازمان نظام مهندسی معدن استان همدان



ایمن سازی ۱۰ نقطه دارای تصادف توسط راهداری ملایم

**با پوشش "شش دانگ برانیم" و "نه به تصادف"
به استقبال بهار می‌رویم**

[illegible][illegible][illegible]

کنگره «سید جمال الدین اسدآبادی»
به اریب هشت ۱۴۰۴ موکول شد

مدیر اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی اسدآباد از برگزاری
«ملی «سیدجمال‌الدین اسدآبادی» در آریه‌هشت ۱۴۰۴»
داد.

قاسمی در گفت‌وگو با ایسنا با اشاره به ۱۸ اسفند، روز شهادت سیدجمال‌الدین اسدآبادی، اظهار کرد: با سه روزهای پایانی ایام سال و تقارن آن با ماه مبارک ان شرایط برای برگزاری هر چه با کیفیت این برنامه و حضور میهمانان از سایر استان‌ها امکان‌پذیر نبود.

فرمود: طبق جلسه‌ای که اعضای هیئت استای سیدجمال است امام‌جمعه استادیاب در تهران در التجمع مفاتح ایران داشتند مقرر شد که کنگره می سید جمال‌الدین را در اردیبهشت ۱۴۰۴ برگزار شود.

اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی استادیاب با بیان اینکه طبق تصمیم در سال ۱۴۰۵ نیز کنگره بین‌المللی سیدجمال‌الدین استادیابی برگزار خواهد شد، خاطر نشان کرد: امروز به سائرین و شهادت سیدجمال‌الدین استادیابی یادواره ای روحانی با محوریت سیدجمال‌الدین استادیابی در جامع شهر استادیاب برگزار خواهد شد.

یدجمال‌الدین اسدآبادی در سال ۱۲۱۷ در شهرستان
باد چشم به جهان گشود؛ او تاغهای بود که به چندین
روزنه دنیا مسلط بود و در نوجوانی به درجه اجتهاد
پید و روزنامه‌های «عروة الوثقی» و «ضیاء الخاقین» را
نازی که د.

ی و بیداری مسلمانان آرمآن بزرگش بود که برای نیل به کشورهای مصر، افغانستان، ترکیه، هندوستان، لبنان و فرانسه سفر کرد و در این راه به شهادت رسید. سفند سالروز شهادت سیدجمال‌الدین اسدآبادی است تقویم به نام روز بیداری اسلامی ثبت شده است. یادبودی در محله سیدآباد که اسدآباد که زادگاهش بود ساخته و این اثر در تاریخ ۱۵ دی ۱۳۸۷ با شماره ۲۴۴۳۳۳ ان یکی از آثار ملی ایران ثبت شد.

متگیری سارق و کشف ۷ فقره سرقت منزل در تويسرکان

سختگیری سارق منزل توسط مأموران خدوم نیروی سی انجام شد و سارق به ۷ فقره سرقت اعتراف کرد. اداره انتظامی شهرستان تویرکان با بیان اینکه در پی چند فقره سرقت منزل در سطح شهرستان تویرکان، سختگیری سارق و با سارقان به صورت ویژه در دستور اول آگاهی این شهرستان قرار گرفت، گفت: مأموران ایستادگی امنیتی و تخصصی و بررسی مجرمان موفق به شناسایی متهم شده که با هماهنگی قضائی در عملیاتی فوریانه سارق را در مخفیگاهش دستگیر کردند.

بسم نوری مقدم الزود: پس از تحقیقات و بازجویی صورت گرفته توسط کارآگاهان، مواجهه متهم با دلایل و مدارک جمع‌آوری شده فراموشی به بزه ارتکابی به سرعت منزل به ارضی ۵ میلیاردیال معترف و اعلام است، اموال سرورقه را به اشخاصی نتانسان فرورخته که تشکیل پرونده متهم جهت مراحل قانونی تحویل قضائی گردید. به پایان این مقام انتظامی به شهرنظامی توصیه کرد: مراقبت‌های لازم و نکات حفاظتی و به خصوص پیشگیری از سرقت را به عمل آورده و موارد مزبورانه مشکوک را به مرکز فوریت‌های پلیس ۱۱۰

آغاز طرح سلامت نوروزی و ماه
رمضان ۱۴۰۴ در تویسرکان

طرح "مدیریت بهداشت محیط در سلامت نوروزی و ماه رمضان" در شهرستان تویسرکان آغاز می‌شود.

شبکه بهداشت و درمان شهرستان توسرکان درستی که با حضور رئیس مرکز بهداشت، مسئول واحد مسی بهداشت محیط و حرفه‌ای، ۳۳ نفر از بازرسان محیط و جمعی از مسئولین سلامت شهرستان بودند از آغاز برنامه سلامت نوروزی و ماه مبارک

اند در تویسرکان خیر داد.

در سال بیایان اینکه این طرح تا ۱۱ اسفند آغاز و تا ۱۵ دیماه سال ۱۴۰۴ ادامه دارد اظهارداشت: هدف از اجرای برنامه تشدید نظارت‌های بهداشتی بر مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی از جمله محل‌های مسافران روزی، دانشگاه‌های بوم گردی، پایانه‌های فرابری، مساجد، نیاگاه‌های مراکز تهیه و پخت زولبیا و ... محل‌های تهیه و توزیع، نذورات، سیروس‌های کتی عمومی، غذائوری‌ها و محل‌های تهیه و توزیع و خشکبار و همچنین نظارت بر سامانه‌های آبرسانی و ... برستان بر باشد.

در پایان یادآور شد: همشهریان محترم در صورت اهدا انواع تخلف‌های بهداشتی و یا موارد مشکوک در تهیه، توزیع و فروش مواد غذایی، نسبت به گزارش نوع یا شماره تماس رایگان ۱۹۰ سامانه شکایت مردمی

زمین لرزه‌ای به قدرت ۳ ریشتر
نهادند، الزامی نیست.

قوقع زمین لسه‌ری‌د و باماد روز یکشنبه مویج به مردم مدامت دت و شهروندان به یگان‌های کثالث. اعلام کرد که روزه‌دار گاری کسود شست‌وآباد نیانان. روز ۱۲ کیلومتری این اتفاق افتاد است. و روزه‌دار و کیلومتری شهروندان و ۱۲ کیلومتری شهر و ۱۴ کیلومتری شهر گیان اتفاق افتاد است. و به‌هوارهای کسود و قوقع نیانان نشان می‌دهد که زمین لرزه در کمراندی ساده نیانان به‌وجود رزگیکی شهروندان و معتقدی گریج و خروانی این بود است. گیان یجی جمعیت نام‌های اخیر دهر یجی و قوقع این روزه‌دار و افراخوان و آمادمانش را می‌دهد و این شهروندان خردادی یکتی به شدت روز به روزه‌دار و روزه‌دار و امروز در نیانان افراخوان و آمادمانش یجی‌روهای اخیر صادر. کسود نیانان افرازشی از میزان خسارت‌های اخیر منشأ شده

بیشتر راه‌های روستایی نهبوند نیاز به آسفالت و روشنایی دارند

نهلوند.
بانه گدس ريسر نهانود، بى فروزون،
تکميل زدهگار گراش و شهرک سلگي
با سرعت اقتصادي ضروري است که بايد
جرم ناشي شوي شود.
امروزندو همچنين از آمگوسگي گي
مستگاههاي واحدساربان بى کمکاري
با پيسر با ردهايعاري جرد و ازفزون؛
و همهايکي مامانله تا با نعلان
و هوهادي پيشتر، چندصده پيترى
مسافران ايله دند و در قشتر تصادفات
چلادي تپه لپه ايله فکند.
وي خاطر نشان گشت: راهداري
شهرستان خشکسي، جامده،
پيشاري موف، تعمير راهکي و
آستاراسر ميسر گردشگر شوي
سلگي بى فرايسان، بيزور بى فرايسان
و جاده گيان در دست سوزر کار قرار
دهد زيرا ايله اقمام بى فرايشي
ايمي و رده مسافران کمک فرايشي
خود اخرد.
فرماندار نهانود در پايان بيان کرد: با
توجه بى اهميت مسيرهاي راه تاطبي
شهرستان، گيپي-ها براي
ايعبارات و تکميل پروژههاي عمراني
ادامه اخردن داند و اديوامر
با همکاري مستگاههاي اجراسي،
حياتمناسي استداران و نامنيده
شهرستان شاهد بيزور چشکيري در
وضعيت دانهاري ايله متفقه باشيم.

شده که محورهای روستایی نهادند
خداخیز خود
به گفته فرماندار ناهوند، تکمیل نصب
نویزگیر در محور ناهوند به یوزران،
ایجاد زنگرد زرد ناهوند حسین آباد
ساماندهی آلاینده ها، ساماندهی
موجوده های شهرک گیاهی ساماندهی
ایستگاه راه آهن، صلح با یوزران، آرامی
فارسان، مردم دغول به یوزران و
محور ناهوند به گیان از مطالبات به
مردم ناهوند است.
احمدوند تاکید کرد با توجه به قرار
گرفتن ناهوند و یوزران از محور
میرب و علیاب و همچنین
وجود سراسرای فقرگی فارسان
و کشاورزی در طول مسیر محور
فیروزان-کوشامنه باید شده در طول
مسیران زباید از محور
تدرک کنه که زیانمند ساماندهی هر
سیرت به محور ناهوند تا فیروزان و
کشکوار و همچنین ناهوند روستای
شهری و از شهرک به رزینی و فارسان
است.

مورهای
از نظر
یعنی با
: بیشتر
نیاز به
و تأمین
ن باعث

فرماندار نهایند بر ضرورت رفع نقاط
حادثه خیز شهرستان بهویژه محور
گردشگری فارسبان نیز به عنوان مطالبه
مردمی تأکید کرد.

وی ضمن تشکر از پیگیری های استاندار
همدان و نماینده نهایند در مجلس
شورای اسلامی در این زمینه، گفت:

تخصیص بسته‌های حمایتی برای کشاورزان

به صورت
می گیرد
روزشام
دیگر
که برای
مبلغ
ناتوان
به مبلغ
پرسنات
توجهی
سازران
روژه،

کشاورزان با نحوه کاشت، داشت
برداشت محصول زراعی را می
تغییر یا بهرپوری پیش آتش
تغییر خود را در اختیار دیگران
می دهد.
وی در ادامه از رشد حدود ۲۵۰
هکتار داریوی در هر هکتار پسران
گفت. کشاورزان داریوی در
کشورزی و دیم و کاهلند به
میزین مصرف آب و به مصرف
کشورزی اشاره می شود.
وی تاکید کرد: سیاستهای اصولی
کشورزی کاهش مصرف آب و استه
اصلاحات آبگیر و پسرود است
اصلاحاتی که در دستور کار
دارد و در این راستا به مسأله
کشاورزان داریوی در هر هکتار
پسران اشاره می شود.

سود چهار درصد و کمپهر و بصورت
بلندمدت در اختیار کارگران می گردد
و تا به مدت یک به عنوان کارگران می
قراره شود.
ویرا داده می شود به محصولات آنرا دیگر
تسهیلاتی است که در اختیار کارگران
محصول این قسم قرار می گیرد که برای
شماره ۲۰ و کد ۲۰ در این مبلغ
تسهیل داده می شود.
رئیس هیأت کارشناسی و سران سازمان
باور دارند، از برای هر کارکن مبلغ
توسط سازمان اجزای فراتر از هر
خستگی (در بصورت بلانوش پرداخت
می شود و در صورت آموختن و تسهیلات
بزرگ می شود (در اختیار کارشناسان و
قرار می شود.
آشناس: تاکید کرد: در این دو ماه

در روزهای پایانی سال

۳ مکان پارک خودرو برای نه‌اوند اعلام شد

[illegible]

مجدد یوسفی نوید از شهروندان گرمی خواست تا برای کاهش ترافیک و روانسازی تردد در خیابانهای شهر صدر در روزهای پایانی سال از محل‌های تعیین شده استفاده کرده و در ایجاد فضایی آرام و بدون شلوغی کمک به شهردار کنند.

آیین تکریم و معارفه

فرمانده سپاه ناحیه رزن برگزار شد

شکل گرفته بغض و کینه استیکار نسبت به انقلاب اسلامی شدت گرفته است و همواره سعی در ایجاد سوء و موانع و انحراف در این حرکت داشته که با وجود رهبر عظیم الشان تمام این توطئه‌ها نخواهد توانست آسیب به این کشور را کم کند. این توطئه‌ها به سر می‌رسد.

مجموعی در ادامه به معض شدن بحث مذاکرات اشاره کرد و گفت: روزی در کشور ما سه سال مذاکره کرده که هنوز عطف مطلق برای این باره نپورده شده که باید از تجربه استفاده کرد چرا که باید مذاکرات را به یک نقطه پایانی رساند و نتیجه‌ای را بدست آورد. وی افزود: روزی در تابلوی زیر عبارت پیش روی ایران قرار دارد که می‌تواند به یک نقطه پایانی در مذاکرات منتهی شود. وی در ادامه به معض شدن بحث مذاکرات اشاره کرد و گفت: روزی در کشور ما سه سال مذاکره کرده که هنوز عطف مطلق برای این باره نپورده شده که باید از تجربه استفاده کرد چرا که باید مذاکرات را به یک نقطه پایانی رساند و نتیجه‌ای را بدست آورد. وی افزود: روزی در تابلوی زیر عبارت پیش روی ایران قرار دارد که می‌تواند به یک نقطه پایانی در مذاکرات منتهی شود.

در کتب خود و در برخی از دست‌نویس‌های خود که در آن زمان به دست‌نویس‌های دولتی و برای مردم خاصه نگاشته می‌شد، می‌توانید نگاه کرد. اما به‌خاطر تکرار این کار، این دست‌نویس‌ها به‌تدریج از بین می‌رفتند. اما من به‌خاطر این کار، این دست‌نویس‌ها را به‌تدریج از بین می‌بردیم. اما به‌خاطر این کار، این دست‌نویس‌ها را به‌تدریج از بین می‌بردیم. اما به‌خاطر این کار، این دست‌نویس‌ها را به‌تدریج از بین می‌بردیم.



مردم برای دریافت انسولین از بیمه استفاده کنند

بحران کمبود و گرانی داروهای ضروری

■ مدیر نظارت بر دارو استان:هیچ اختلاف قیمتی برای داروهای خاص نباید وجود داشته باشد

شد که با توجه به اصلاح سیاست‌های ارزی در زمینه شریختک، داروهای موجود با استعلام کد رهگیری شریختک (UID) به همراه کد ملی کودک یا کد مجاز اتباع از سامانه تیک (TTAC) شریختک را با قیمت مصرف سامانه تیک که بر اساس سری ساخت هر شریختک معین گردیده، به فروش برسانند، ملاک قیمت شریختک، قیمت مصرف سامانه غذا و دارو اعلامی در سامانه تیک است که مبلغ اعلامی به شماره همراه سرپرست مصرف کننده نیز ارسال می‌شود. شهروندان می‌توانند از طریق سامانه تیک، اپلیکیشن تیک و سایت irc.fda.gov.ir قیمت داروی خود را بررسی کنند. همچنین، با تماس با سامانه ۱۹۰۰ ساعات ۸ صبح تا ۸ شب در ایام غیرتعطیل، می‌توانند قیمت دارو مطلع شوند. هر یک از شهروندان می‌توانند از طریق سامانه ۱۹۰۰ شکایات خود را ثبت کنند و همچنین به شماره ۷۳۸۱۹۰۸ واحد شکایات معارلت غذا و دارو همدان تماس بگیرند یا به‌طور حضوری به معارلت غذا و دارو مراجعه کنند.

بیمه تأمین اجتماعی در بازپرداخت مطالبات داروهای خاص اشاره کرد و ابراز امیدواری کرد که با پیگیری‌های دولت، این معوقات پرداخت شسود تا خللی در خدمت‌رسانی داروهای خاص به بیماران ایجاد نشود. همچنین مدیر نظارت بر دارو تصریح کرد که داروهای قیمت مصرف دارند و قیمت آنها توسط دولت (سازمان غذا و دارو وزارت بهداشت) تعیین می‌شود. وی افزود که نباید هیچ اختلاف قیمتی در خصوص یک داروی خاص وجود داشته باشد، هرچند ممکن است قیمت‌ها به دلیل برندهای مختلف متفاوت باشد. **■ بیماران از داروهای ایرانی جایگزین استفاده کنند** قربانی در خصوص کمبود داروها، به‌ویژه انسولین، بیان کرد: به دلیل شرایط کنونی کشور، ممکن است در برخی مقاطع زمانی کمبود مواجه بشود، اما وضعیت تأمین در حال حاضر بهبود یافته و بیماران می‌توانند با مشورت پزشک از داروهای ایرانی جایگزین استفاده کنند. وی همچنین در مورد تهیه ششیر خشک که بسیاری از مادران همدانی را دچار چالش کرده است، یادآور

کرد که این امر منجر به کمبود شدید این اقلام در بازار شده است. فاقته قرنی‌ها شهرت یا اشاره به افزایش قیمت دارو، توضیح داد که تعیین قیمت دارو توسط کمیسیون قیمت‌گذاری سازمان غذا و دارو انجام می‌شود و عوامل متعددی از جمله قیمت ارز، قیمت ماده مؤثره، دارو، مواد جانبی، ظروف بسته‌بندی و نیروی انسانی در این فرآیند تاثیرگذار است. وی همچنین تأکید کرد که بیمه‌ها باید به‌طور کامل و به موقع قیمت‌های جدید را پوشش دهند تا پرداختی از جیب بیماران افزایش نیابد. وی در ادامه بیان کرد که بین تغییرات قیمت دارو و پایش آن توسط بیمه‌ها حدود ۲ هفته فاصله وجود دارد، اما با پیگیری‌های انجام‌شده، اکنون تمامی داروها تحت پوشش بیمه قرار گرفته‌اند، بنابراین بهترین راه برای بیماران در تهیه دارو این است که از بیمه استفاده کرده و با نسخه پزشک داروی خود را تهیه کنند تا افزایش قیمت را از جیب پرداخت نکنند. **■ داروهای قیمت مصرف دارند** با این حال، وی به دلیل کمبود بیمه‌های درمانی، به‌ویژه

در ماه‌های اخیر، کمبود و گرانی داروهای اساسی، به‌ویژه انسولین و توپامید تست قند خون، مشکلات جدی برای بیماران مبتلا به دیابت و سایر بیماری‌های مزمن ایجاد کرده است. بسیاری از بیماران صعب‌العلاج به دلیل افزایش قیمت‌ها و دسترسی نداشتن به دارو در داروهای خاص یا چالش‌های بزرگی در تأمین داروهای مورد نیاز خود روبرو هستند. این بحران نه تنها سلامت بر افراد را تهدید می‌کند، بلکه فشارهای اقتصادی بر دوش خانواده‌ها و سیستم بهداشتی نیز افزایش یافته است. این کمبودها، سلامت افراد مبتلا به دیابت را تهدید کرده و نگرانی‌های زیادی در سطح جامعه و مراکز درمانی داروهای خاص ایجاد کرده است. از سوی دیگر، برخی داروهای تزریقی مانند پمادهای و قطره‌های چشمی که جزو داروهای کمپای به شمار نمی‌آیند، سبب سردرگمی برخی از شهروندان شده است. مدیر نظارت بر دارو و مواد تحت کنترل معارلت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی همدان، دلیل کمیابی این قبیل داروها را عدم تعادل بودن قیمت‌ها در گذشته و به صرفه نبودن اقتصادی برای تولیدکنندگان دانسته و خاطر نشان

نیش و نوش

- ❖ دبیای اقتصاد: خودروی ۱۴۰۴ از ۴ زویه
- ❖ طوری که به خط و خش نیت
- ❖ ابتکار: سفر تسطی، ششکی برای فراغت
- ❖ با سود چند درصد؟
- ❖ فرجه‌نگان: فرهنگ در ملبانی تکلیف، رونق می‌گیرد
- ❖ دیگه بی‌خیال این به نمونه بشید
- ❖ افکار: فشار مالیاتی از بخش دولت کم شد
- ❖ بزین دست فشنگ رو
- ❖ بیان‌ملی: حواله و اسکناس دلار با چه نرخ‌هایی معامله شدند؟
- ❖ به نرخ روز
- ❖ جمله: رونق در انتظار بازار ساختمان
- ❖ پاش تا صبح دولت بدمد
- ❖ راه مردم: حذف سفر از سید هزینه خوار یعنی نابودی اقتصاد کشور
- ❖ دیگه وقتی آه و بساط نداشته باشی
- ❖ دبیای خودرو: آمادگی چینه‌ها برای رفتنی‌تر شدن بازار خودرو ایران
- ❖ رقابت داخلی جواب نداده، چشم پادومی‌ها دست به کار شدند
- ❖ اقتصاد پویا: بی‌اعتباری ریال برای کالا
- ❖ ریال خیلی وقته از آج و از افق افتاده
- ❖ عصر اقتصاد: تعطیلی ششکی بی‌تدبیری
- ❖ فقط درد رو میندازه
- ❖ فرصت امروز: رفاه خانوارها در مرز بحران
- ❖ مرز رو هم رد کرده
- ❖ کسب‌کار: بافت‌های فرسوده در انتظار تسهیلات ساخت
- ❖ از این انتظاراتی که باید پاشته در از جایش بکنی
- ❖ اخبار صنعت: تجربه‌ها چگونه می‌تواند؟
- ❖ فقط به تلافی
- ❖ آرای اقتصاد: فشار مالیاتی از بخش تولید و صنعت کم شد
- ❖ افتاد رو دوش کی؟

خبر

با روزه خواران در انتظار عمومی برخورد قانونی خواهد شد

با روزه‌خواران در انتظار عمومی برخورد قانونی می‌شود دادستان عمومی و انقلاب تهریس‌کان با تریک و آروزی بهرمدانی از قیوضات ماه مبارک رمضان بر ضرورت حفظ حرمت ماه مبارک رمضان تأکید کرد و گفت: با هنجار شکنان در انتظار عمومی و افرادی که در ملامام روزه‌خواری می‌کنند برخورد قانونی می‌شود. معطفی ریانی مهر با بیان اینکه طبق ماده ۳۲۸ قانون مجازات اسلامی، مجازات‌هایی برای افرادی که در انتظار و اماکن عمومی روزه خسواری کرده و نظاهر به عمل حرم کنند، در نظر گرفته شده است، گفت: آتوبیل حرم خصوصی تلقی نمی‌شود و نظاهر به روزه‌خواری در خودرو نیز مشمول برخورد قانونی خواهد بود.

توصیه‌های دارویی معاون غذا و دارو دانشگاه در ماه مبارک رمضان

خودسرانه هیچ وعده دارویی را حذف نکنید

که نیازمند استفاده از دارو هستند، در زمان روزه‌داری هیچ‌گاه وعده‌های دارویی خود را خودسرانه حذف و یا به زمان دیگری موکول نکنند، چه پس‌این کار سبب اختلال در روند درمان شود. مصرف بسیاری از داروها را می‌توان پس از مشورت با پزشک به زمان سحر یا افطار منتقل کرد. میرعمینی در ادامه عنوان کرد: روزه‌داران عزیز توجه داشته باشند که قطع ناگهانی برخی از داروها به واسطه روزه‌داری بسیار خطرناک بوده و لازم است درباره قطع داروهای خود و نحوه استفاده از آن ماه مبارک رمضان با پزشک و یا داروساز مشورت نمایید. **■ کدام دسته از بیماران در ماه مبارک رمضان دچار مشکل نمی‌شوند؟** معاون غذا و دارو اذعان کرد: بیماری‌هایی که یک بار

نیا لازم می‌شود - همدان پیام - روزه‌داری که نیازمند استفاده از دارو هستند، در زمان روزه‌داری هیچ‌گاه وعده‌های دارویی خود را خودسرانه حذف و یا به زمان دیگری موکول نکنند، چه پس‌این کار سبب اختلال در روند درمان شود. معاون غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی همدان در خصوص مصرف دارو در ماه رمضان اظهار کرد: بارداری، شیردهی و برخی از بیماری‌ها مانند دیابت، فشار خون، روده تحریک‌پذیر، پیوست، زخم‌های سیستم گوارشی (معده و دئ ششیر)، اختلالات کلیوی، بیماری‌های اعصاب و روان و آسم هبگی از شرایط جسمی هستند که فرد ملزم است پیش از اقدام به روزه گرفتن با پزشک معالج خود مشورت کند. عفت‌السلالتان میرعمینی ادامه داد: روزه‌داران عزیز

شرکت توزیع نیروی برق استان همدان

بهینه مصرف کنیم

برق همه زندگی نیست
اما زندگی همه به آن وابسته است.

روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق استان همدان

آگهی تجدید مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

فراخوان تجدید مناقصه عمومی یک مرحله‌ای واگذاری خدمات حفظ، تعمیر، سرویس، نگهداری و راهبری تأسیسات برقی و مکانیکی موسسه ایتار استان همدان بصورت حجمی و برای مدت یکسال

موسسه فرهنگی ورزشی و توباشی ایتار استان همدان به نشانی انتهای بلوار ارم بالاتر از مدرسه تیزهوشان در نظر دارد جهت واگذاری کلیه امور مرتبط به خدمات حفظ، تعمیر، سرویس و نگهداری و راهبری تأسیسات برقی و مکانیکی مجموعه خانه همدان خود را به آدرس مذکور را از طریق برگزاری مناقصه عمومی به یکی از شخصیت‌های حقوقی و بصورت حجمی واگذار می‌نماید. از این رو از متقاضیان واجد شرایط و دارای صلاحیت، درخواست بعمل می‌آید تا جهت تهیه و خرید اسناد مناقصه به آدرس فوق اشاره مراجعه نمایند.

نوع و مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: مبلغ تضمین شرکت در مناقصه معادل ۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال می‌باشد که لازم است مبلغ تضمین را به صورت ضمانت نامه بانکی بدون قید و شرط یا رسید واریز نقدی در حساب شماره ۰۲۳۳۲۹۵۰۰۰ نزد بانک دی به نام موسسه فرهنگی ورزشی و توباشی ایتار ایل واریز در کلیه شعب بانک دی ارائه گردد.

مهلت زمان و محل خرید اسناد مناقصه: از ساعت ۱۰ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۹ تا ساعت ۱۲ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۶ از واحد مدیریت موسسه ایتار استان همدان می‌باشد.

مهلت و محل تسلیم پیشنهاد: از ساعت ۱۲ ظهر روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۱/۰۹ به واحد مدیریت موسسه استان همدان می‌باشد.

زمان و محل بازگشایی پاکت: روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۱/۲۴ ساعت ۱۱ ظهر در دفتر مرکزی موسسه ایتار به نشانی تهران خیابان موسوی شمالی خیابان فرحروشان پاکت ۲۰ انجام خواهد پذیرفت.

تلفن تماس جهت کسب اطلاعات: ۰۸۱۳۸۲۱۶۵۱-۵

مهلت زمان‌های اعلامی فوق به هیچ عنوان قابل تمدید نمی‌باشد.

مدیریت موسسه فرهنگی، ورزشی و توباشی ایتار

مفقودی

کارت داتشجویی مرضیه شاملو فرزند مرتضی به شماره ملی ۵۳۸۰۱۲۷۰۷۱ و شماره دانشجویی ۰۱۱۲۳۲۲۱۰۱۵ رشته مدیریت آموزشی مقطع کارشناسی دانشگاه بوعلی سینا مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

سرویس خبر

www.Hamedanpayam.com

هنديليست همدانی در اردوی تیم ملی

هنديليست استان همدان در مرحله دوم اردوی آمادگی تیم ملی هندبال ساحلی حضور دارد. به گزارش خبرگزاری صدا و سیما، استان همدان مهدی حیدریان از قزوین و درین، همراه ۲۱ بازیکن دیگر تا ۲۲ اسفند در این اردو به تیم ملی هندبال ساحلی بزرگسالان سال آینده به مسابقات قهرمانی آسیا در عمان اعزام خواهد شد. همچنین اردوی آمادگی تیم ملی هندبال هندبال نوجوانان هم از فردا با حضور ۴ بازیکن از استان همدان آغاز می‌شود. امیر عباس بیانی، امیرمهدی شریفی، سپهر شاجی و علی نامور از ۱۹ تا ۲۲ اسفند در این اردو به میزبانی راکر شرکت می‌کنند.

۲ دختر شمشیرباز همدانی در مسابقات انتخابی المپیک صربستان

۲ بانوی شمشیرباز نوجوان از استان همدان به اردوی در اسلحه فلوره و فروغ فردا، در مسابقات صربستان در مسابقات انتخابی المپیک داتر آموزی که به میزبانی کشور صربستان برگزار می‌شود، شرکت کردند. به گزارش روابط عمومی اداره کل ورزش و جوانان استان همدان، این مسابقات که به عنوان مرحله انتخابی المپیک داتر آموزی در تهران برگزار شد، شاهد حضور ۲ نماینده از استان همدان در بخش بانوان بود. در پایان این رقابت‌ها، لیده از اسلحه فلوره با کسب جایگاه ششم از میان ۱۶ شرکت‌کننده و فروغ فردا، در اسلحه سایر با قرار گرفتن در جایگاه نهم از ۲۹ شرکت‌کننده، به کار خود پایان دادند.

ارفاعات الوتد بهمن خیز است

تیس هیأت کوهنوردی و صعودهای ورزشی همدان با همدار به کوه‌نوردان، از خطر ریزش بهمن در ارتفاعات رشته کوه الوند خبر داد. رضوان سلماسی در گفت‌وگو با ایرنا اظهار کرد: با توجه به شکل‌گیری جریان‌های جوی، نوسان دما و افزایش بارش در دامنه ارتفاعات و مناطق کوهستانی همدان، اکثر نقاط رشته کوه الوند در سطح این استان با خطر ریزش بهمن مواجه است. وی بیان کرد: مه‌تاب در ارتفاعات ورزش باد و مه‌تاب و بون هوا برقرار است و حجم برف در این مناطق پست‌تر ریزش بهمن را فراهم کرده است. رئیس هیأت کوهنوردی و صعودهای ورزشی همدان از کوه‌نوردان خواست تا حد امکان صعود نداشته باشند و ملاقات‌ها را در صورت اصرار به کوهنوردی بصورت تفریحی و کوهپایه‌ای و به ارتفاعات بهمن نکنند. سلماسی ادامه داد: سقوط بهمن پس از بارش برف به مقدار بارش وزن برف و در نهایت میزان آسیب کوه بستگی دارد. ضمن اینکه بر پایه تحقیقات، به طور عمده بیشترین بهمن‌ها در شیب‌های ۳۰ تا ۴۰ درجه اتفاق می‌افتد و تند شدن شیب و نداشتن لایه فوفانی برف کاهش یافته نیز، خطر بهمن را افزایش می‌دهد. وی یادآور شد: وزش بادهای تند نیز مهمترین عامل سقوط بهمن است و این وضعیت در ارتفاعات در اکثر مسافت‌ها پدیدار است و توصیه می‌شود از هرگونه صعود و برنامه‌های طبیعت‌گردی در این مدت در مناطق کوهستانی خودداری شود.

همدان آماده میزبانی مسابقات کاراته قهرمانی کشور



تصویر: ایرنا

استان همدان برای میزبانی مسابقات کاراته قهرمانی کشور و انتخابی قهرمانی آسیا آماده شده است. دبیر هیأت کاراته همدان گفت: همدان از نظر میزبانی‌های مختلف کشوری در سال جاری رکورددار کشور شد و توانستیم مهم‌ترین رویدادهای داخلی ورزش کاراته را میزبانی کنیم. اکرم شهنشاهی پناه برای شرکت در مسابقات قهرمانی آسیا آماده می‌شود و برای میزبانی این رویداد انتخابی نیز آمادگی لازم را داریم و درخواست رسمی نیز به فدراسیون ارائه شده است. شهنشاهی خاطر نشان کرد: این رقابت‌ها به‌منظور معرفی نقات برتر برای حضور در پیکارهای قهرمانی آسیا تا ۱۶ شهریورماه سال آینده در هلند برگزار می‌شود. وی افزود: سازمان لیگ و مسابقات زمان ثبت‌نام فاز نخست را از امروز ۲۰ اسفند تا ۳۳ فروردین‌ماه و فاز دوم را در تاریخ‌های ۲۴ تا ۳۱ فروردین‌ماه از طریق سامانه ملی کاراته به نشانی m.kid.ir اعلام کرده و ما نیز برای برگزاری رقابت‌ها مشاکی نداریم. دبیر هیأت کاراته همدان یادآور شد: تاکنون تمامی برنامه‌های تدوین شده هیأت کاراته استان همدان به اجرا درآمده و جزو فعالیت‌ترین هیأت‌های کشور به شمار می‌آید. وی افزود: استان همدان در میزبانی مسابقات کاراته کشور رکورددار است و توانستیم با اکثر از سایر استان‌ها قرار بگیریم و این تصمیم با هدف تجربه‌اندوزی ورزشکاران مستعد استان به همراه مربیان سازمانده است. استان همدان مهرار کاراته کا فعال دارد.

صعود به لیگ برتر حمایت مسئولان را می‌طلبد



ایکده این تیم در مرحله پلی‌آف است و برای نخستین بار توانسته با یک تیم کوهی به این مرحله برود، بنابراین از حضور پررنگ تماشاگران در دیدارهای خانگی این

تیم در مسیر صعود به لیگ برتر فوتبال کشور همچنان غریبه هستیم و تحقق این آرزوی بزرگ حمایت مسئولان را می‌طلبد. سرمربی تیم فوتبال عمران بن اکیان همدان گفت: دیدارهای سخت و دشواری در مرحله گروهی لیگ یک پشت سر گذاشتیم و با حمایت مدیرعامل باشگاه و تلاش اعضای تیم توانستیم به پلی‌آف لیگ برتر راه یابیم. محسن مزارعی با ابراز تأسف نسبت به حمایت نکردن مسئولان گفت: مسئولان باید درک کنند که این تیم برای همه استان است نه مجموعه عمران بن و تاکنون هیچ کمکی به ما نشده است. به گزارش ایرنا، مزارعی با بیان اینکه حمایت مسئولان فقط کمک مالی نیست، بلکه ما کمک در زیرساخت‌ها را می‌خواهیم، اضافه کرد: یک‌سری نواقص که خیلی مشکل‌ساز بود، توسط مسعود درویشی، مدیرعامل باشگاه، رفع شد و بازیکنان نهایت همدان را داشتند، اما متأسفانه این استان نظری در مورد تیم نداشت و حتی مسئولان سر تمرین و مسابقات ما نیامدند. وی ادامه داد: امیدوارم این نگاه تغییر کند، به‌خصوص

تیم یادآور شد: تماشاگران با تشویق‌های پرشور خود سنگ تمام گذاشتند و با حمایت‌های همه‌جانبه، به بازیکنان انگیزه لازم را برای کسب این موفقیت دادند و توانستیم راهی پلی‌آف شویم. وی با بیان اینکه تازه کار ما برای صعود از لیگ یک آغاز شده است، افزود: چند روزی به پیچ‌ها استراحت دادیم و از این هفته با قدرت برای حضور در پلی‌آف تمرین خود را پیگیری می‌کنیم. مزارعی با قهرمانی از نگاه مثبت مدیریت باشگاه در تدارک نتیجه‌گیری و صعود به لیگ برتر گفت: درویشی، مدیرعامل باشگاه، با اکتفا به توانستنی بازیکنان که برخی از آنها در شرکت عمران بن اکیان اشتغال دارند، به این تیم شخصیت صعود داد و همه اعضای تیم با انگیزه مضاعف به دنبال تحقق این آرزوی دیرینه فوتبال همدان هستند.

تیم عمران بن اکیان در مرحله گروهی این مسابقات با نتیجه‌های پیاپی سال، با محله و استرس به خانه تکانی بپردازد از همین حالا دست به کار شوید و با تقسیم کارها به بخش کوچک تر، خانه ای تمیز و مرتب برای استقبال از بهار آماده کنید.

تمرین می‌کنند. سرمربی تیم فوتبال عمران بن اکیان همدان با قهرمانی از حضور پررنگ تماشاگران در دیدارهای خانگی این

بانوی تاریخ‌ساز جودو همدان زیر غبار بی‌توجهی



تیم «بریم بربط» تاریخ‌ساز جودو بانوان کشور از مهری‌ها گلایه‌مند است و می‌گوید: همه وعده‌ها به فراموشی سپرده شده و شاید به این رفتارها باید عادت کنیم. به گزارش ایرنا، بانوی پرافتخار و تاریخ‌ساز جودو کشور، این روزها در حالی آماده حضور برای مسابقات قهرمانی آسیا، بازی‌های کشورهای اسلامی و بازی‌های آسیایی ناگوسا ژاپن می‌شود که از یک‌سری وعده‌های عمل نشده گلایه‌مند است. مردانه سال ۱۳۹۸ با کسب مدال نقره قهرمانی جوانان آسیا و قیانونیسیه، تاریخ‌ساز شده جودوکاری که با این مدال به نخستین بانوی ایرانی تبدیل شد که در رقابت‌های جوانان به مدال نقره رسید. او همچنان در جودو بانوان کشور بی‌توجهی است و هیچ حرفی داخلی نتوانسته او را شکست دهد، با این حال ستاره‌ای که همین ماه گذشته باز هم در آلمان جودو ایران درخشید، حالا در سکوئن نیز قهر رفته و از تامل‌ناپذیری خسته شده است. این بانوی جوان همدانی که با کسب مدال نقره آسیا تاریخ‌ساز شده، امروز نه از کمبود استعداد، بلکه از بی‌مهری مسئولان رنج می‌برد. او که روزی با برنشتین حرفان را زمین می‌زد، حالا با دیوار بی‌توجهی پنجه‌نرم می‌کند. آیا وقت آن نیست که این قهرمان از سایه فراموشی بیرون بیاید و حمایت واقعی ببیند؟ همدان و ایران به مریم نیاز دارند، اما آیا آنها به این بی‌تفاوتی عادت خواهند کرد؟ گفت‌وگویی از همدان با این ستاره جودو بانوان کشور را بخوانید: **تو کیو از بدهی‌ها کلافه هستی؟**

هشدار برای خانه تکانی غیر اصولی



خانه تکانی عید نوروز سنت دیرینه‌ای است که شور و هیجان سال نو را در چندان می‌کند، اما این کار بر انرژی نیازمند برنامه ریزی دقیق است به جای اینکه در روزهای پایانی سال، با محله و استرس به خانه تکانی بپردازد از همین حالا دست به کار شوید و با تقسیم کارها به بخش کوچک تر، خانه ای تمیز و مرتب برای استقبال از بهار آماده کنید.

استراحت ۱۰ دقیقه‌ای بعد از نیم ساعت کار

قوز نکردن و دولا نشدن حین کار

نرفتن روی چهارپایه در حالت کرسی و افت فند

پرهیز از چمباتمه زدن توسط مبتلایان آرتروز

انجام خانه تکانی در بازه ۱۰ تا ۱۴ روزه

انجام ندادن همه کارهای سنگین در یک روز

قطع کردن کار با داشتن تاری دید، تیش قلب و تنگی نفس

استفاده از نردبان با سطح اتکالی لازم

قصد تغییر وزن ندراید؟

چه چیزی از ورزش جودو دارید؟

رشد این ورزش در بانوان را چطور می‌بینید؟

شدم، مسئولان به وعده‌هایی که می‌دهند عمل نمی‌کنند یا اگر عمل کردند، ما را ما مشاهده نکردیم.

چه وعده‌هایی؟ پس از بازگشت تیم ملی جودو از کشور روسیه که تنها بانوی اعمای کشور به این اردوی مشترک بودم، مسئولان ورزش همدان قول پرداخت ۵۰ میلیون ریال پاداش را دادند که تا این لحظه عملی نشده است و این پول به دستم رسید. چند وقت پیش هم معاون ورزش همدان قسور پرداخت ۵۰ میلیون ریال پاداش دیگر را داد که آن هم انجام نشده و تاکنون هیچ حمایتی از جانب مسئولان استان همدان به‌خصوص اداره ورزش نشده است.

بنابراین نه منبع درآمد دارید نه شغلی؟ خیلی جالب است که سال‌ها تنها نفر فیکس تیم ملی جودو بانوان هستم و تا بازی‌های آسیایی ۲۰۲۶ ناگوسا ژاپن هم تنها نفری خواهم بود که فدراسیون قرار است در تمام مسابقات فرامی‌آورد کند، اما در استان همدان لگ کمیل و هزینه ایاب و ذهاب هستم. این روبه روی یک تهران سنگین است. نه شغل دارم و نه از جایی حقوق دریافت می‌کنم.

صحبتی برای حمایت داشتید؟ مسئولان فرصت دیدار که ندارند. خبر دادند که ۵۰ میلیون بابت پاداش اردوی مشترک روسیه به حساب هیأت واریز شده، اما تاکنون به دستم نرسیده و رفقی نیست که بتوانم پیگیری کنم.

مسابقات قهرمانی کشور را با طلا به پایان بردید، چه حسی دارید؟ این مسابقات پس از ۶ سال وقفه برگزار شد و همه با انگیزه بودند، اما مگر می‌شود به جز نشان طلا حس دیگری داشت و خوشبختانه در تیمی هم قهرمان

امکان‌ات تمرینی چطور است؟ تا قبل از مسابقات قهرمانی کشور که میزان بودیم، چندان جالب نبود، اما اکنون خیلی بهتر شده و شاهد تجهیزات مناسب در سالن تمرین هستیم.

چه مسابقاتی در پیش دارید؟ مهم‌ترین مسابقات ما حضور در بازی‌های آسیایی ۲۰۲۶ ناگوسا ژاپن است و با تصمیم فدراسیون تنها جودوکاری هستم که از سال جدید در تمام رویدادهای بین‌المللی حضور می‌یابم و به‌طور قطع خیلی به پیشرفت کمک می‌کند.

چقدر به کسب نشان طلای آسیا امیدوار هستید؟ با همین هدف ماها تمرین کردیم و انگیزه داریم. پس از اتفاق تلخ بازی‌های آسیایی هانگزو، اکنون حضور موفق در قهرمانی آسیا و سپس بازی‌های آسیایی را هدف خود قرار دادم.

قصد تغییر وزن ندراید؟ تصمیمی در این خصوص ندارم. ۱۰ سال در همین وزن تمرین کرده‌ام و سلیقه می‌دهم، با این وزن موفقیت‌های خوبی داشته‌ام و به نوعی عادت کرده‌ام.

چه کسی از ورزش جودو دارید؟ جودو به من زندگی لذت‌بخش، حرفه‌ای و منظم داده است. با کسب برنشتین از استانتیم در دانشگاه بوعلی تحصیل کردم، ضمن اینکه از همه لحاظ رویاهایم را به من داد.

رشد این ورزش در بانوان را چطور می‌بینید؟ مسیر خوبی را سپری می‌کنیم، به‌خصوص مسابقات قهرمانی کشور بانوان که ماه قبل در همدان برگزار شد و استعدادها بهتر دیده شدند.

سایت: www.hamedanpayam.com
لگرام و اینستا: [@hamedanpayam](http://hamedanpayam)

