



مسیح عاطفه‌ها در کتابی به نام گلنار

محسن صیفی‌کار گفت: خانم گلنار قیامتی، مسیح و مریم عاطفه‌هاست. در بیمارستان یک مادر و یک خواهر تمام عیار است و مثل شیر با شجاعت و مهابتی مثال زدن به دل کرونا می‌زند.
محسن صیفی‌کار در گفت‌وگو با هگمتانه اظهار کرد: در ایام پیش از دومین کنگره شهدای استان همدان در سال ۱۴۰۲ بود که درگیر تدوین و چاپ کتاب‌های مختلفی برای کنگره بودیم و حدود ۵۰ عنوان کتاب برای چاپ پیش‌بینی کرده بودیم.
وی یادآور شد: بنده به عنوان مسوول کارگروه تدوین و تألیف کنگره با افراد و سوزده‌های مختلف برای انتشار کتاب‌ها در ارتباط بودم و حدود ۱۴ عنوان چاپ شد و ۵ شماره نشریه جاودانه‌ها ...

تغییر برخی مدیران شهرداری همدان

زیرک معاون ورزشی سازمان فرهنگی
اسکندریان سرپرست جدید سازمان مدیریت پسماند
بلوری سرپرست جدید مدیریت پیشگیری و رفع تخلفات شهری
گلشن مدیر سامانه ۱۳۷



روانمایی سامانه شهرداری الکترونیک همدان

- بازدید ۱۲۹ هزار نفر از باغ موزه دفاع مقدس همدان طی امسال
- پایان اختلاف چند ساله ۲ طایفه ملایری
- مانع‌زدایی در صدور مجوزهای کسب و کار
- کشف ۸ دستگاه استخراج ارز دیجیتال قاچاق در همدان
- "موسوی منور" فرماندار کبودرآهنگ شد

هگمتانه
روزنامه

اخبار دقیق و تحلیل‌های واقعی همدان
با وبگاه هگمتانه، اپت، اینستاگرام
و سایر پیام‌رسان‌ها

QR Code
@hegmataneh.news.ir
@hegmataneh.news

تبریک

جناب آقای
عبدالله امیری

انتصاب شایسته جنابعالی را به عنوان «مدیرکل حوزه استانداری همدان» تبریک عرض نموده، توفیق روزافزون و سلامتی مدام جنابعالی را از درگاه خدای متعال مسألت داریم.

روزنامه هگمتانه

عید دواره
شهادت مطهره شهیدیه همدان
(با محوریت شهدای جبهه مقاومت)
و گرامیداشت پنجمین سالگرد شهادت شهید حاج قاسم سلیمانی

زمان: پنجشنبه سیزدهم دی ماه بعد از نماز مغرب و عشاء
سخنران: حاج محمود قاسمی روزنامه دفاع مقدس کارشناس مسائل سیاسی
مکان: مسجد امام خمینی (ره) سعیدیه

شماره: ۱۳۷

آگهی مناقصه

انتخاب مشاور معمار

اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی همدان در نظر دارد با استناد به مصوبات جلسه هیئت رئیسه اتاق بازرگانی مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۰۵ "انتخاب مشاور معمار" را به اشخاص حقیقی و حقوقی واجد صلاحیت براساس شرایط زیر واگذار نماید:

الف) تهیه نقشه‌های چون ساخت ساختمان به زیربنای تقریبی ۷۸۰۰ متر مربع شامل:

۱. ازبیلت پلان معکوس
۲. ازبیلت برق
۳. ازبیلت مکانیک
۴. جدول نازک‌کاری و متره مقادیر و مصالح
۵. مساحت نما

ب) طراحی نورپردازی و محوطه‌سازی بخشی از محوطه به مترای تقریبی ۱۵۰۰۰ مترمربع

شرایط شرکت در مناقصه:

- اشخاص حقیقی و حقوقی واجد صلاحیت می‌بایست اسناد و مدارک صلاحیت به همراه سوابق کاری را در پاکت (الف) و پیشنهاد قیمت خود را در پاکت (ب) به صورت دربسته و مهر و موم شده ارائه نمایند.
- ارائه تضمینی معادل ۱۰٪ مبلغ پیشنهادی به صورت یک فقره ضمانت‌نامه معتبر بانکی یا یک فقره چک بانکی و یا واریز مبلغ به شماره حساب ۴۲۰۱۱۱۱۷۶۳۶۱ نزد بانک سرمایه به نام اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی همدان
- واجدین شرایط می‌توانند جهت دریافت مدارک و نقشه‌های اولیه و بازدید از محل به بخش فنی اتاق بازرگانی صنایع، معادن و کشاورزی همدان مراجعه نمایند.
- فقط اشخاص حقیقی و حقوقی واجد صلاحیت که دارای صلاحیت از سازمان نظام مهندسی کشور هستند مجاز به شرکت در مناقصه می‌باشند.
- شرکت‌کنندگان باید تجربه و توان انجام موضوع مناقصه را داشته باشند و حق واگذاری موضوع مناقصه به اشخاص ثالث را ندارند.
- شرکت‌کنندگان می‌بایست پاکت خود را تا ساعت ۱۴:۰۰ مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۰ به بخش فنی اتاق تحویل نمایند.
- به پیشنهادهای مخدوش، مبهم، مشروط و فاقد گواهی صلاحیت ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- در صورت پرداخت پیش پرداخت، ارائه ضمانت‌نامه معتبر معادل مبلغ پیش پرداخت الزامی می‌باشد.
- بدیهی است اتاق در رد یا قبول هر یک از پیشنهادها به صرفه و صلاح اتاق بازرگانی صنایع، معادن و کشاورزی همدان مختار است.
- برنده مناقصه موظف است ظرف مدت یک هفته پس از اعلام نتیجه مناقصه نسبت به انجام امور قرارداد و سایر امورات مرتبط به اتاق مراجعه نماید، لازم به ذکر است در صورت عدم مراجعه و پیگیری در مدت زمان مذکور اتاق بازرگانی مختار است نفر دوم مناقصه را جایگزین نماید.
- کلیه هزینه‌های اداری شامل (ثبت قرارداد، آگهی، مالیات و عوارض و کسورات قانونی که معامله تعلق می‌گیرد به عهده برنده مناقصه می‌باشد).
- متقاضیان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت اسناد مناقصه به اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی همدان مراجعه و یا با شماره ۰۹۱۲۰۱۷۰۳۲۳ (کاظمی) تماس حاصل فرمایند.

اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی همدان

رونمایی سامانه شهرداری الکترونیک همدان



مشکلاتی حل شود. رئیس شورای اسلامی شهر همدان از همراهی اعضای شورای اسلامی شهر قدرانی کرد و افزود: انتظار ما این است توجه بیشتری در خصوص اقدامات انجام گیرد تا کمتر مشکلاتی داشته باشیم. گفتنی است در پایان این مراسم پوستر سامانه شهرداری الکترونیک رونمایی شد و از حامیان و دست‌اندرکاران اجرای این قدرانی شد.

در این مراسم از مرتضی حضرتزاده؛ مدیر منطقه یک، حجت کریمی جاوید؛ مدیر منطقه دو، محمدرضا فیضی‌منش؛ مدیر منطقه سه، رحیم الوندی؛ مدیر منطقه چهار و علی طهماسبیان مدیر قبلی منطقه چهار شهرداری همدان و نیز تعدادی از کارشناسان این مناطق تقدیر شد. از معاونت شهرداری همدان نیز آقای فرهنگ‌نادر و تعدادی از کارشناسان این مجموعه تقدیر شد. آقایان حمزه رستگار، شاطری، محمودی و علیضمیر از شهرداری همدان نیز مورد تجلیل قرار گرفتند. از کارکنان شرکت 'صفا رایانه' آقای مالمیر، خانم حضرتی و آقای احمدی تجلیل شد. در راس مجموعه سازمان فناوری اطلاعات شهرداری همدان آقای مختاری مورد تجلیل قرار گرفت و دیگر تجلیل‌شوندگان آقای باباخانلو، آقای اعتمادی، آقای صادقی، آقای شاکری، خانم رحیمی تبریزی، خانم شریفی بودند. در این مراسم از آقای خورشیدوند، آقای سلیمی و آقای وجدی نیز از شهرداری همدان تجلیل شد.



در تمام مناطق شهر همدان ورود کنند و ساخت و سازهایی داشته باشند. وی با بیان اینکه طبق بررسی صورت گرفته در بافت فرسوده شهر همدان ۹۰ درصد و بلکه بیشتر ساخت اتفاق افتاده و این مناطقی بوده که قیمت زمین بالا است ادامه داد: در مناطق سه و چهار این میزان کمتر از ۱۰ درصد است. مسگریان با اشاره به اینکه ما خدماتی را رایگان کردیم اما رغبت به ساخت و ساز در مناطق کم‌برخوردار کمتر است تاکید کرد: امیدواریم انبوه سازان در این مناطق هم مشارکت کنند. وی گفت: عوارض خدمات را تنظیم خواهیم کرد و این موضوع را در نظر می‌گیریم و کمک می‌کنیم

باشد گفت: در اجرای این طرح با شرکتی بسیار مهم می‌کند و اگر ما هم پاسخ نگیرد به حکومت مرکزی مراجعه خواهد داشت گفت: بعضی مواقع معاون وزیر تماس می‌گیرد که پرونده‌های چرا طولانی شده است، باید مدیریت لازم در این زمینه صورت گیرد. وی با اشاره به اینکه امروز فصل بودجه‌نویسی است و شوراها نظارت می‌کنند و گاهی مواقع‌ها باید خدمات خوب طراحی شود و خواهش‌مندم به این موضوع توجه شود گفت: در محاسبات باید دقیق باشیم چرا که گاهی طبقه‌های را تشویقی می‌دهیم که در دفترچه محاسبه‌ی، ضریب آن بالاتر می‌رود و مثلا برابر با چهار طبقه می‌شود. یوسفیان با بیان اینکه توجه به مطالبات اجتماعی مردم مورد تاکید است افزود: ما به دنبال این هستیم شیوه‌ها و روش‌ها کاملا مهندسی پیش رود و سعی کردیم یک ریتال اعتبار با توجه به شرایط نقدینگی امروز به مرکز برگردد.

پروانه را در صورت عدم مشکل داریم که مطالبه جدی شهروندان بود. حسینی با اشاره به اینکه امروز صدور پروانه شهرداری در شهرداری میانگین به ۴۵ روز رسیده است اما شیرینی آن در ذائقه مردم ملموس نبوده و دعوت کردیم نظام مهندسی پای کار آید که قبلا هم در جلسات استانداری تاکید شده است افزود: امیدواریم نظام مهندسی به سامانه وصل شود و ما بتوانیم واقعا کوتاه شدن مسیر صدور پروانه را داشته باشیم و این خدمت برای مردم شیرین شود. وی با بیان اینکه طبق قرارداد منعقد شده تمام کمیسیون‌های موجود به این سامانه متصل خواهند شد گفت: رویکرد ما رضایتمندی مردم است و به دنبال این هستیم در حوزه‌های مختلف روند کوتاه شدن مسیر ادامه یابد که یک رویکرد ضد فساد و رویکرد شفافیت است.

هگمتانه، گروه خبر همدان: آئین رونمایی از سامانه شهرداری الکترونیک همدان برگزار شد. به گزارش هگمتانه؛ روز گذشته آئین رونمایی از سامانه شهرداری الکترونیک همدان با حضور محمود مسگریان؛ رئیس شورای اسلامی شهر، امیررضا یوسفیان؛ معاون امور عمرانی استاندار، محمد قدیمی؛ مدیرکل دفتر امور شهری و شوراهای استانداری، سید مسعود حسینی؛ شهردار همدان، اعضای شورای اسلامی شهر، دیگر مدیران شهری و مدعوین در سالن اجتماعات فجر برگزار شد.

۷۰ درصد خدمات شهرداری غیرحضوری شده است. شهردار همدان در این مراسم با اشاره به سالروز شهادت حاج قاسم سلیمانی اظهار کرد: این شهید بزرگوار بسیار پرافتخار زندگی کرد و امیدواریم خداوند توفیق دهد و ما هم مانند ایشان استوار در مسیر حق قدم برداریم.

حسینی با اشاره به اینکه امروز آئین رونمایی از سامانه شهرداری الکترونیک همدان است و شاید کمی با تأخیر این مراسم برگزار شد گفت: چند ماهی است که خوشبختانه شهروندان همدانی با تلاش شهرداری و با همکاری سایر دستگاه‌ها از جمله استانداری خدماتی را در حوزه شهرداری الکترونیک دریافت می‌کنند. وی با اشاره به اینکه سه سال پیش با شروع کار دولت جدید و مدیریت شهری الکترونیک کردن خدمات شهرداری مطالبه مردم بود افزود: در این زمینه تجربه‌ای از سال‌های قبل در شهرداری شروع و یک دوره کارهایی انجام شده بود اما نتایج لازم کسب نشده بود و ما باید در دوره جدید با ملاحظاتی کار را پیش می‌بردیم.

شهردار همدان با تأکید بر اینکه باید از تجربیات قبلی استفاده می‌شد تا بهره‌مندی مطلوب به دست آید گفت: در این روزها هم مقام معظم رهبری نیز در این زمینه عنوان می‌کنند که اعتماد سرمایه نظام است. معاون امور عمرانی استاندار همدان با بیان اینکه تدبیر شورای اسلامی شهر و شهردار این بوده که کاری در فاصله زمانی مناسب انجام شود افزود: زمان اجرای خدمات مهم است چرا که گاهی ساخت یک پل ۱۷ سال زمان می‌برد.

معاون امور عمرانی استاندار همدان با بیان اینکه تدبیر شورای اسلامی شهر و شهردار این بوده که کاری در فاصله زمانی مناسب انجام شود افزود: زمان اجرای خدمات مهم است چرا که گاهی ساخت یک پل ۱۷ سال زمان می‌برد. وی با اشاره به اینکه خدمات الکترونیک لازم است اما کافی نیست چرا که امروز صحبت از هوش مصنوعی می‌شود؛ استدلال یک هوش ماشینی برای درک محیط و پاسخ مناسب به آن ادامه داد: امروز در دنیا خدمات از طریق هوش مصنوعی است اما ما هنوز در خدمات الکترونیک هستیم و برای رسیدن به آن فاصله داریم. یوسفیان با بیان اینکه اقدامات شهرداری در حوزه سامانه الکترونیک مهم است چرا که سفرهای طولانی با اولین گام‌ها آغاز می‌شود گفت: جای این خدمات در مدیریت شهر همدان خالی بود و اقدام خوبی از سوی شهرداری صورت گرفته است. وی با اشاره به اینکه به گفته قانون مردم سهامداران ما هستند و آنها باید در امور اداری، خدماتی و... مشارکت داشته باشند خاطر نشان کرد: مشارکت یعنی اینکه پول می‌گیریم بدانیم کجا خرج می‌کنیم و این نکته مهمی است؛ باید تقاضای ما در پروژه محوری آنچه باشد که شهروند و سهامدار انتظار دارد.

شهردار همدان با اشاره به اینکه با تصمیم مدیریت شهری و شورای اسلامی شهر سیاست‌گذاری انجام و کار آغاز شد گفت: با همکاری معاونت شهرداری و سازمان فناوری شهرداری و گروه مربوطه کار گروه‌های پنج‌گانه شکل گرفت و اقداماتی در این زمینه انجام شد. وی با بیان اینکه اولین مرحله کار اصلاح فرایندها بود ادامه داد: روزی برای صدور پروانه جلسه گذاشته بودیم و آنجا مطرح شد که ۳۵ مرحله باید طی شود که با پیگیری‌هایی به ۱۶ مرحله تقلیل یافت. حسینی به ساده‌سازی فرایندها و اصلاح روش‌هایی در راستای شهرداری الکترونیک اشاره کرد و گفت: همکاران ما واقعا شاید یک سال به صورت شبانه‌روزی پای کار ایستادند تا کار نتیجه‌بخش باشد.

معاون امور عمرانی استاندار همدان با بیان اینکه شهروندان باید شفاف در جریان امور قرار گیرند و بزرگی در این زمینه می‌گوید که شک و تردیدها خائن هستند تاکید کرد: شفاف‌سازی اعتماد مردم را به دنبال دارد و خدمات تسریع می‌شود و مردم از انتظارات رهایی می‌یابند. وی با اشاره به اینکه روزی به کمیسیون ماده پنج رسیدم شاهد تلمبار بودن پرونده‌هایی کمیسیون ماده پنج و فنی استان بودم افزود: شاید باور نکنید که در چهار جمعه ۴۰۰ پرونده روستایی رسیدگی شد که حال آن هر کدام را ضرب در پنج دقیقه کنید، زمان زیادی می‌شود.

وی با اشاره به اینکه این اقدام به لحاظ برنامه‌ریزی و تخصص مربوطه تقریبا هفت سال زمان می‌برد اما در دو سال کار اجرایی شد و امروز شاهد بهره‌برداری از طرح هستیم افزود: امروز افتخار می‌کنیم که در چهار منطقه شهری تقریبا با ۷۰ پیشخوان و ۶۲ دفتر اسناد رسمی به ۱۳۰ نقطه جغرافیایی خدمات ارائه می‌شود و این باعث شده که مراجعات شهروندان به شهرداری غیرحضوری باشد. شهردار همدان خاطر نشان کرد: امروز ادعا داریم تقریبا ۸۵ درصد توانستیم موفق شویم که خدمات غیر حضوری به شهروندان ارائه دهیم و امروز رسماً اعلام می‌کنیم ۷۰ درصد به خدمات غیر حضوری در نوسازی، مباحث دفترخانه‌ای و... رسیدیم.

وی با بیان اینکه قرارداد مراحل آینده نیز منعقد شده است افزود: قبلا صدور پروانه در حوزه شهرداری تقریبا ۵ یا ۶ ماه طول می‌کشید اما امروز ادعا می‌کنیم قابلیت صدور دو هفته یا سه هفته

معاون امور عمرانی استاندار همدان با اشاره به اینکه مراجعات شهروندان بسیار است و وقتی شهروند از

آب لبخند زندگی # مصرف_هوشمند

باعایق کردن لوله‌های آب گرم، حجم زیادی از آب را گرم نگه داشته و بر این طریق نیازی به بازگذاشتن شیر آب نداشته باشیم.

شرکت آب و فاضلان همدان
معاونت برنامه‌ریزی و امور فنی

مشکلاتی حل شود. رئیس شورای اسلامی شهر همدان از همراهی اعضای شورای اسلامی شهر قدرانی کرد و افزود: انتظار ما این است توجه بیشتری در خصوص اقدامات انجام گیرد تا کمتر مشکلاتی داشته باشیم. گفتنی است در پایان این مراسم پوستر سامانه شهرداری الکترونیک رونمایی شد و از حامیان و دست‌اندرکاران اجرای این قدرانی شد.

پنج‌شنبه ۱۳ دی ماه ۱۴۰۳ • شماره ۵۷۹۸



خبر

جدال جذاب و دیدنی مدعیان قهرمانی در سوپر لیگ کاراته

خیز همدانی ها برای تصاحب سکوی سوم

هگمتانه، گروه ورزش؛ هفته پایانی رقابت های سوپر لیگ کاراته باشگاه های کشور در حالی امروز پنجشنبه برگزار خواهد شد که تیم های اول و دوم جدول برای کسب عنوان قهرمانی به مصاف هم خواهند رفت و پدافند همدان نیز در اندیشه تصاحب رتبه سومى است.

هجدهمین دوره رقابت‌های سوپر لیگ کاراته باشگاه‌های کشور «جام سردار شهید قاسم سلیمانی» امروز پنجشنبه ۱۳ دی ماه با برگزاری شش دیدار و معرفی تیم قهرمان در خانه والیبال تهران به پایان می‌رسد. مهم‌ترین و حساس‌ترین بازی هفته را دو تیم اول و دوم جدول برگزار می‌کنند.

دانشگاه آزاد اسلامی صدرنشین فعلی و بخت نخست کسب عنوان قهرمانی که هفت عنوان قهرمانی این رقابت‌ها را در کارنامه دارد، در مهیج‌ترین دیدار هفته به مصاف بیمه تعاون مدافع عنوان قهرمانی خواهد رفت. شاگردان احمد صافی یا پیروز در دیدار رفت نشان دادند عزم خود را برای بازگشت به سکوی قهرمانی جزم کرده‌اند. در جدول رده بندی دانشگاه آزاد اسلامی با ۳۰ امتیاز تیمی و ۲۲۱ امتیاز انفرادی صدرنشین است و بیمه تعاون با ۲۷ امتیاز و ۲۲۴ امتیاز انفرادی خانه دوم جدول را در اختیار دارد.

در این مبارزات بخش کمیته را باید تعیین کنند عنوان کرد. چرا که در کاتای انفرادی با وجود «علی صفا اوغلو» برتری بیمه تعاون محتمل به نظر می‌رسد و در کاتای تیمی هم حضور علی زند، ابوالفضل شهرچردی و میلاد افرازمهر در ترکیب دانشگاه، باید برتری را برای این تیم نوشت. به همین دلیل است که هر دو مرسی برای انتخاب بهترین رنج خود در کمیته انفرادی کار حساسی پیش رو دارند.

صافی با در اختیار داشتن نقراتی چون مسکین، عنایتی، عدالتی، معتمدی، فداکار، اقدسی، رضایتی، صغری، کرمی و پورمحمدی دست بازی برای انتخاب ترکیب خود دارد. در آن سوی میدان هم حضور کاراته‌گاهایی چون کریمی، نعمتی، آسیابری، صفرنژاد، حیدری و اباذری همین شرایط را برای حسن روحانی فراهم کرده است.

برنامه برگزاری رقابت‌های هفته پایانی سوپر لیگ به شرح زیر است:
• مرحله ششم: بیمه تعاون - آوای رزم
توسعه نیشکر خوزستان - پاس فراجا
رعد پدافند هوایی همدان - دانشگاه آزاد اسلامی
• مرحله هفتم: هشتمین خورشید - پاس فراجا
بیمه تعاون - دانشگاه آزاد اسلامی
توسعه نیشکر خوزستان - رعد پدافند هوایی همدان

رقابت داغ فوتبال شهروندی در هوای سرد همدان

هگمتانه، گروه ورزش؛ هفته پایانی دورگروهی مسابقات فوتبال شهروندی درحالی به پایان رسيد که شور و هیجان بالایی در بین جوانان حاضر در مسابقات وجود داشت و تیم ها تقابل شدیدی جهت حضور در دور حذفی را رقم زدند.

این مسابقات که به همت سازمان فرهنگی اجتماعی و ورزشی

ارتقای آمادگی جسمانی، ضرورت زندگی شهرنشینان دیار هگمتانه ۲۰ دقیقه ورزش نیاز حداقلی سلامت بانوان

هگمتانه، گروه ورزش؛ امروزه با رشد و گسترش

شهرنشینی، تحرک فیزیکی به کمترین حد رسیده و اهمیت آمادگی جسمانی برای افزایش سلامت جامعه مضاعف شده است.

تحقق این مهم نیازمند فراهم سازی زیرساخت های ورزشی از قبیل سالن ها و ایستگاه های ورزشی و از سوی دیگر ترویج و فرهنگ سازی ورزش در بین عموم مردم است.

آمادگی جسمانی همواره از اهمیت بالایی برخوردار بوده، ولی امروزه با رشد و گسترش شهرنشینی که تحرک فیزیکی را به کمترین حد رسانده، اهمیت آن از دیدگاه ارتقای سلامت جامعه مضاعف شده است. فعالیت‌های بدنی و ارتقای آمادگی جسمانی امروزه به عنوان یکی از مولفه های مهم برای زندگی سالم و پرنشاط مطرح است به طوری که این ورزش ها به طور منظم و مستمر موجب سلامت جسمانی و روانی و پیشگیری از ابتلا به بیماری هایی می شود که ارضغان زندگی ماشینی و کم تحرکی برای انسان است. به طور معمول همه ورزش ها به خصوص رشته های زیرمجموعه آمادگی جسمانی که شکل هگمانی دارد، موجب تقویت قلب، افزایش قدرت عضلات، انعطاف پذیری، تناسب اندام، پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی، فشار خون، دیابت، پوکی استخوان، چاقی و اضافه وزن و ناراحتی های روانی از جمله اضطراب، استرس و افسردگی، بهبود عملکرد ایمنی بدن و افزایش امید به زندگی می شود.

بیماری‌های واگیر که در گذشته های دور دغدغه متولیان بهداشت و سلامت بود، امروزه جای خود را به مشکلات متابولیکی ناشی از کم تحرکی داده است.

اگر در زمان های دور که بیشترین دغدغه بخش بهداشت و درمان، اقدامات پیشگیرانه یا درمانی در خصوص بیماری ها واگیر بود امروزه نبود تحرک کافی و ابتلا به بیماری های متابولیک ناشی از این معضل به مهمترین دغدغه بخش بهداشت و درمان تبدیل شده است.

این امر نیز متأثر از زندگی شهری است که بیشتر افراد کارهای روزمره خود را با گذران ساعات‌ها وقت

سکان ورزش علوم پزشکی در دستان پرافتخارترین داور بسکتبال کشور

هگمتانه، گروه ورزش؛ هادی سالم پرافتخارترین داور بین المللی بسکتبال کشور سرپرست جدید امور تربیت بدنی دانشگاه علوم پزشکی همدان شد. سیده زهرا اصغری سرپرست معاونت فرهنگی و دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی همدان طی حکمی «هادی سالم» را به عنوان سرپرست امور تربیت بدنی این دانشگاه منصوب کرد.

در متن این حکم انتصاب آمده است: باعنایت به تخصص، تعهد و تجربیات ارزنده حضرتعالی به موجب این ابلاغ به عنوان سرپرست امور تربیت بدنی معاونت فرهنگی و دانشجویی منصوب می‌گردید.

شهرداری همدان با حضور دوازده تیم از مناطق کم برخوردار در حال برگزاری است با هدیه و توزیع لباس رایگان رنگ و بوی تازه ای به خود گرفته و گرما وجذابیت مسابقات را دو چندان کرده است.

مسابقات فوتبال شهروندی امسال با حضور دوازده تیم در دو گروه شش تیمی در حال برگزاری است که هشت تیم به مرحله حذفی و یک چهارم مسابقات راه پیدا می‌کنند که تا اواسط زمستان شاهد برگزاری مسابقات خواهیم بود.

ورزش شهروندی شهرداری همدان به عنوان پیشرو ورزش

هگمانی در کشور در سرمای دی ماه به دنبال برگزاری سه رشته تیمی فوتسال آقایان و هندبال و والیبال بانوان نیز است و مقدمات بازی‌ها فراهم شده است.

مسئول ورزش شهروندی همدان اذعان کرد: با تلاش های هادی بلوری معاون سابق ورزش و همراهی رجبی رئیس سازمان فرهنگی اجتماعی و ورزشی شهرداری پیش بینی برگزاری چهل هزار نفری برنامه های شهروندی تا پایان سال جاری اتفاق بی نظیری در مشارکت شهروندان همدان در ورزش شهر را



بگنجاندد.

وی به زنان توصیه کرد: در طول هفته حداقل سه

روز ورزش کنند، این ورزش می تواند حتی روزانه نیم ساعت و در بازه های زمانی ۱۰ دقیقه ای باشد.

پیردهقان با اشاره اینکه برای این ورزش حتما نیاز به باشگاه و یا پیاده روی طولانی مدت در پارک‌ها و باشگاه‌ها نیست، اظهار کرد: فعالیت ورزشی درجا و زن به طوری که ضربان قلب افزایش یابد می تواند مفید باشد.

وی گفت: کسانی که چاقی مفرد دارند و با فعالیت فیزیکی کم نیز قلب و ریه آنها به فشار می افتد، می توانند ورزش و فعالیت را درجا و به آرامی انجام دهند.

• فعالیت ۲۴ رشته ورزشی آمادگی جسمانی

از ۲ سال گذشته تاکنون آمادگی جسمانی از هیات ورزشی هگمانی منفک شده و از ۶۳ رشته ورزش های هگمانی ۲۴ رشته تفکیک شده است.

در این مدت رشته های مختلف مثل آمادگی جسمانی، پیلاتس، ایروبیک، ورزش در آب، حرکات اصلاحی،دوچرخه ثابت و کار با دستگاههای آمادگی جسمانی فعالیت بیشتری نسبت به سایرین داشته است.

براین اساس هرچه تعداد مربیان افزایش یابد می توان افراد تحت پوشش این ورزش ها را که با سلامت جامعه ارتباط مستقیم دارد افزایش داد.

جامعه ورزش شیفته سردار دل ها



قاسم سلیمانی، ابومهدی المهندس و دیگر یاران او را محضر مبارک حضرت ولی عصر ارواحنا لئتراب مقدمه الفداء، مقام معظم رهبری، مجاهدان جبهه مقاومت اسلامی، خانواده معظم شهدا و ایثارگران و ملت شهیدپرور ایران اسلامی تبریک و تسلیت می‌گوید.

سرمربی کاراته رعد پدافند همدان:

کار سختی برای رسیدن به سکوی سومی داریم



اینکه درصورت امتیازمساوی با تیم پاس در جدول رده بندی می تواند ما را به سکوی سوم برساند، گفت: تیم پاس هم این هفته دو بازی سنگین

شاهد خواهیم بود.

محمد رضا زارعی همچنین افزود: مراسم اختتامیه مسابقات واهدای جوایز منتخبان و تقدیر از عوامل برگزاری و خادمان ورزش شهروندی در اسفند ماه با مساعدت شهرداروتامین اعتبار جوایز برگزار و بیش از هزار نفر از ورزشکاران منتخب و عوامل اجرایی در این مهم حضور خواهند یافت و با مساعدت مدیریت و پارلمان شهری برنامه های متنوع و بودجه لازم برای مشارکت هفتاد هزار نفر از همشهریان در برنامه های آتی برنامه ریزی می‌شود.

^[1] هگمتانه، گروه ورزش؛ هفته پایانی رقابت های سوپر لیگ کاراته باشگاه های کشور در حالی امروز پنجشنبه برگزار خواهد شد که تیم های اول و دوم جدول برای کسب عنوان قهرمانی به مصاف هم خواهند رفت و پدافند همدان نیز در اندیشه تصاحب رتبه سومى است

^[2] هگمتانه، گروه ورزش؛ هفته پایانی رقابت های سوپر لیگ کاراته باشگاه های کشور در حالی امروز پنجشنبه برگزار خواهد شد که تیم های اول و دوم جدول برای کسب عنوان قهرمانی به مصاف هم خواهند رفت و پدافند همدان نیز در اندیشه تصاحب رتبه سومى است

