

مشاغل خانگی و خرد موتور محرک اقتصاد کشور

مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی همدان: حمایت از مشاغل خانگی ضرورتی برای حفظ فرهنگ، اقتصاد و هویت خانواده

امام خامنه‌ای:
خداي متعال نصرت
را براي ملت ايران
تضمين کرده است
دست پر ايران در ميدان
ديپلماسي و در ميدان نظامي

۲

مدیر بانک سپه منطقه همدان:
کارکنان بانک سپه در مقابل حمله سایبری دشمن
جانانه پای کار نظام ماندند

۲

شنبه ۲۸ تیر ۱۴۰۴

۲۳ محرم ۱۴۴۷

شماره ۵۹۳۸ • سال سی و ششم

روزنامه قیمت ندارد • بهاء چاپ: ۳۵۰۰۰ تومان

اولین روزنامه همدان مرکز هم‌ارزش با ملی تمدنی ایران
www.hegmataneh-news.ir



هگمتانه



حجت‌الاسلام حاج علی اکبری در مراسم نخستین سالگرد حاج سید جواد حجازی:

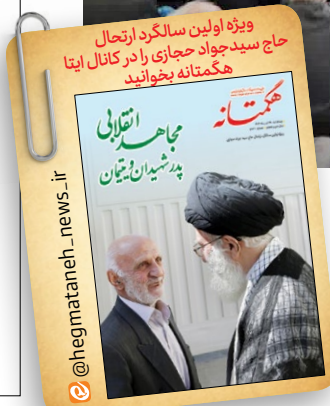
حاج سید جواد حجازی؛ مؤمن، مجاهد صادق و پرخوردار از حیات طیبه



سرپرست اداره کل آموزش فنی و حرفه‌ای استان در نخستین نمایشگاه بانوان توانمند و فعال اقتصادی:

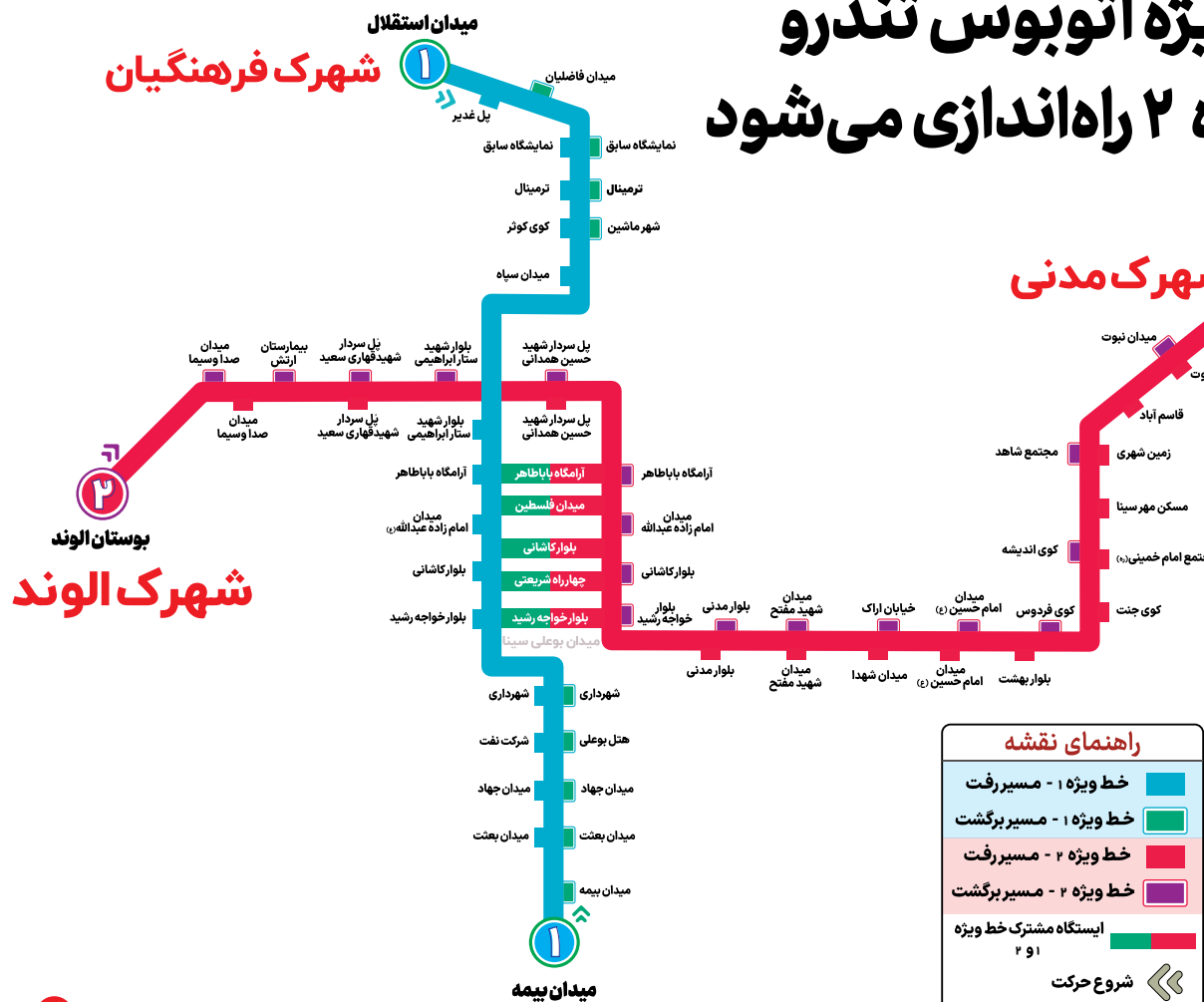
رونمایی از ۸۰ محصول تولیدی آموزش فنی و حرفه‌ای استان همدان

۴



وحید علیضمیر، معاون امور زیربنایی و حمل‌ونقل شهری شهردار همدان:

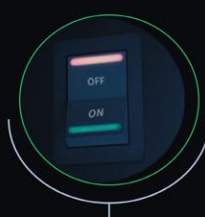
خط ویژه اتوبوس تندرو شماره ۲ راه‌اندازی می‌شود



راهنمای نقشه	
خط ویژه ۱ - مسیر رفت	خط ویژه ۱ - مسیر برگشت
خط ویژه ۲ - مسیر رفت	خط ویژه ۲ - مسیر برگشت
ایستگاه مشترک خط ویژه ۱ و ۲	شروع حرکت

جنگ روایت و رسانه

نقشه جنگ تبلیغاتی دشمن و راهکار مقابله با آن؛



راهبرد مقابله با حربه دشمن

امتن سازی و مصونیت سازی
در برابر تبلیغات دشمن

راهکارهای مقابله

- تبیین
- زنده کردن امید در دلها
- باور نکردن حرف دشمن
- پرهیز از حرفهای ناامیدکننده
- کنار گذاشتن سخن
- دارای نشانه‌های فریب

نهادهای و اقشار مسئول

- وزارت ارشاد
- فقالان
- فضای مجازی
- دستگاه‌های
- تبلیغاتی و فرهنگی
- صاحبان مخاطب
- در زمینه‌های تبلیغاتی
- دقت و تلاشی و ابتکار رسانه‌ها
- در روایت از واقعیت
- وظیفه مداحان، مداحی
- آگاهی بخش و امید آفرین
- اهتمام جامعه بانوان برای
- مقابله با جنگ نرم دشمن
- وظیفه قوه قضائیه، جرم انگاری
- ترساندن و خالی کردن توی دل مردم

اهمیت رسانه

رقم خوردن پیروزی‌های
امروز جهان با رسانه و روایت



هدف دشمن

نا توانی از شکست انقلاب و رفتن
به سراغ جنگ نرم و تبلیغات

سیاست دشمن

- مایوس سازی
- دروغ افکنی
- ایجاد اضطراب و نابودی
- امنیت روانی مردم

نمونه تبلیغ غلط دشمن

- شما قوی
هستید، او
تسلیم می‌گردد
- خودش دارد
ضعیف می‌شود،
تسلیم می‌گردد
- که دارد قوی می‌شود

نمونه شبهات دشمن

با سقوط دولت سوریه، جبهه مقاومت ضعیف شد
مقاومت یک ایمان و مکتب است
خون مدافعان حرم هدر رفت
اگر نمی‌رفتند امروز از اعصاب مقدسه خبری نبود
ایران اسلامی ضعیف خواهد شد
ایران قوی، مقتدر است و مقتدر تر هم خواهد شد
نیروهای نیابتی جمهوری اسلامی از دست رفت
نیروی نیابتی نداریم، عناصر مقاومت خودشان می‌جنگند
چرا آمریکا در ایران سفارت ندارد؟
آمریکا منافعش در ایران را از دست داده، کینه شری به انقلاب دارد



وقتی ضربه محکم باشد!

ما در جنگ محکم وارد شدیم؛ دلیل واضح این است که رژیم صهیونیستی که طرف مقابل جنگ بود، مجبور شد به آمریکا متوسل بشود. اگر خم نشده بود، اگر به زمین نجسیده بود، اگر احتیاج نداشت، اگر قادر بود از خودش دفاع کند، این جور متوسل به آمریکا نمیشد. به آمریکا متوسل شد؛ یعنی دید از عهده‌ی جمهوری اسلامی بر نمی‌آید. در مورد آمریکا هم همین جور؟ آمریکا هم که حمله کرد، ضربه‌ی متقابل ما به آمریکا ضربه‌ی خیلی حساسی بود...

رهبر انقلاب اسلامی | ۱۴۰۴/۴/۲۵

ما آب را از پدرانمان به ارث نبرده‌ایم؛ بلکه از فرزندانمان به امانت گرفته‌ایم.



شنبه ۲۸ تیر ۱۴۰۴ • شماره ۵۹۳۸

»» **خبر همدان**

هگمتانه
روزنامه

خط آژاد
ورود به دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی کشور در نوبت دوم کنکور

سراسری در استان همدان رقابت کردند.
تعداد داوطلبان کنکور سراسری نوبت دوم امسال ۲ هزار نفر نسبت به نوبت اول (اردیبهشت) کاهش داشت.
۳۷ درصد از شرکت کنندگان در کنکور سراسری ۱۴۰۴ این استان را مردان و ۶۳ درصد را زنان تشکیل دادند و بیشترین تعداد داوطلبان در گروه علوم تجربی با آمار ۴۸ درصد شرکت کردند.

۵۲ نیروی جوان همدانی به‌زودی در سمت‌های اداری شهرستان‌های مختلف استان به‌کارگیری خواهند شد.

غلامحسین محمدی رئیس سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور اعلام کرد: برای توسعه فرهنگ مهارت‌آموزی، ۷۰۰ مدرسه دولتی کشور به آموزشگاه‌های فنی و حرفه‌ای متصل شده‌اند.

با آغاز برداشت برنج تازه در شمال کشور، روند نزولی قیمت این‌ کالای اساسی آغاز شده و به گفته مسؤولان وزارت جهاد کشاورزی، بازار به‌زودی به تعادل خواهد رسید.

افزایش ناگهانی نرخ خرید شیر خام، به‌جای حمایت از تولید، موج تازه‌ای از گرانی لبنیات را به سفره مردم تحمیل کرد اما رؤسای دولتی تنها به اظهارات بسنده می‌کنند؛ «قیمت‌ها باید کاهش یابد».

با بازگشایی تدریجی آسمان ایران پس از حمله وحشیانه رژیم جعلی به کشور، پروازهای داخلی و بین‌المللی به روال عادی بازگشته‌اند به طوری که اکنون بیش از ۲۰ پرواز بین‌المللی از مقاصدی چون استانبول، کویت، دبی و مسکو در حال عبور یا فرود در ایران هستند.

ایران و چین با احیای جاده ابریشم ۲۰۰۰ ساله و گسترش همکاری‌های اقتصادی، در آستانه بازگشت به یک عصر طلایی تجاری همچون گذشته قرار دارند.
سحاب رسمی چین به انگلیسی نیز از انسجام ایران در برابر تحریم‌ها به وجد آمده و عنوان کرد که برای ساخت آینده، پای کار هستیم.

بندر ایلات، شاهراه حیاتی رژیم صهیونیستی به اقیانوس هند و شرق آسیا، به دلیل خسارات ناشی از حملات انصارالله یمن و پیامدهای جنگ ۱۲ روزه با ایران، به زودی تعطیل خواهد شد.
در سال گذشته، تنها ۱۶ کشتی در این بندر پهلو گرفتند و درآمد آن با افتی ۸۰ درصدی مواجه شد.

نشان‌های سامسونگ، شیائومی و اپل با قیمتی بین ۲۰ تا ۱۵۶ میلیون تومان بازار تلفن همراه کشور را تسخیر کرده اند.
در حال حاضر سامسونگ حدود ۴۷ درصد بازار، شیائومی حدود ۳۰ درصد و اپل حدود ۱۳ درصد بازار را به خود اختصاص داده است
سایر نشان‌ها هم سهمی حدود ۸ درصد از بازار را در دست دارند.

به گفته مدیرعامل شرکت آبفای کشور، امسال پنجمین سال خشک‌سالی را پشت سر می‌گذاریم و از نظر بارندگی در بدترین سال قرار گرفته‌ایم.

۵۴۰ هزار برنامه صوری حمل کالاهای عمومی که ۲۰ هزار فقره برنامه صوری آن مرتبط با حمل فرآورده‌های سوختی دولتی بود، کشف شد.

به گفته مدیرعامل شرکت توانیر ایران با اعمال مدیریت مصرف و با همکاری مردم مصرف برق ۷۱۰۰۰ تا ۸ هزار مگاوات کاهش پیدا کرد.
حدود ۲۷۰۰ مگاوات کاهش مصرف بخش کشاورزی را نیز در ساعت‌های اوج که بین ساعت ۱۱ تا ۱۷ است شاهد بودیم.

برای نخستین‌بار در منطقه غرب کشور، با راه اندازی مرحله اول پروژه پالایشگاهی ان جی ال ۳۱۰۰ دهلران، بخشی از مشعل گازهای همراه نفت خاموش شدند.
با این خاموشی‌ها ۸۴ میلیون فوت مکعب گاز در روز به مدار تولید تزریق می‌شود.

تولید سالانه ۶۰۰۰ تن ماهی پرواری در همدان

هگمتانه، گروه خبر همدان: مدیر شیلات سازمان جهاد کشاورزی استان همدان گفت: سالانه ۶ هزار و ۲۴۰ تن ماهی پرواری شامل قزل‌آلا و کپور در مزارع این استان تولید و روانه بازارهای فروش می‌شود.

به گزارش هگمتانه، محمدمرکم مرادی اظهار کرد: ۴۹۵ مزرعه فعال دراین استان وجود دارد که ۲۷۶ واحد ماهی سردابی و ۱۷۵ واحد

وحید علیضمیر، معاون امور زیربنایی و حمل‌ونقل شهری شهردار همدان:

خط ویژه اتوبوس تندرو شماره ۲ راه‌اندازی می‌شود

حرکت از کوی شهید مدنی تا کوی الوند و بالعکس هگمتانه، گروه خبر همدان: معاون امور زیربنایی و حمل‌ونقل شهری شهردار همدان خبر داد: شهرداری همدان پس از راه‌اندازی خط ویژه اتوبوس شماره یک، اکنون در گام دوم توسعه این سامانه، نسبت به راه‌اندازی خط ویژه اتوبوس تندرو شماره ۲ اقدام می‌کند.

به گزارش هگمتانه، وحید علیضمیر در این باره بیان کرد: با توجه به رویکرد مدیریت شهری در ارتقای کیفیت حمل‌ونقل عمومی، کاهش آلودگی هوا، صرفه‌جویی در مصرف سوخت و کاهش ترافیک در مسیرهای پرتردد، شهرداری همدان پس از راه‌اندازی خط ویژه شماره یک، اکنون در گام دوم توسعه این سامانه، نسبت به راه‌اندازی خط ویژه اتوبوس تندرو شماره ۲ اقدام می‌کند.

وی افزود: این پروژه در امتداد اهداف کلان طرح

مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی همدان:

مشاغل خانگی و خرد موتور محرک اقتصاد کشور

حمایت از مشاغل خانگی ضرورتی برای حفظ فرهنگ، اقتصاد و هویت خانواده

هگمتانه، گروه خبر همدان: مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان همدان بر توسعه مشاغل خانگی و حمایت از بانوان و فارغ‌التحصیلان تأکید کرد و آن را موتور محرک اقتصاد کشور دانست و گفت: حمایت از مشاغل خانگی ضرورتی برای حفظ فرهنگ، اقتصاد و هویت خانواده است.

به گزارش خبرنگار هگمتانه، نخستین نمایشگاه توانمندی‌های بانوان کارآفرین در همدان از تاریخ ۲۴ تیرماه تا ۲۷، در محل دائمی نمایشگاه‌ها برگزار شد.
وهب مختاران، مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان همدان در حاشیه این نمایشگاه، طی گفت‌وگویی این نمایشگاه را نخستین نمایشگاه توانمندی‌های بانوان و مشاغل خانگی در این استان دانست و اظهار کرد: این نمایشگاه با مشارکت ۲۶۰ غرفه فعال در حوزه مشاغل خانگی برگزار شد که این غرفه‌ها را بانوان اداره کردند.

مختاران با بیان اینکه بخش عمده‌ای از مشاغل خانگی استان توسط بانوان مدیریت می‌شود، افزود: با توجه به تمرکز این نمایشگاه بر توانمندی‌های بانوان، کارآفرین مشارکت‌کنندگان در این نمایشگاه بودند.

مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان همدان با اشاره به اهمیت حمایت از کسب‌وکارهای کوچک و خرد، تأکید کرد: نگاه حمایتی این اداره‌کل معطوف به توانمندسازی خانوارها و بانوان، به‌ویژه در مناطق روستایی است؛ چراکه فعالیت‌هایی مانند قالی‌بافی و بسته‌بندی محصولات روستایی، ارزش و اهمیت کمتری نسبت به تولیدات صنعتی ندارند.



هگمتانه، گروه خبر همدان: مدیر بانک سپه منطقه همدان با تأکید بر اینکه جایگاه این بانک باعث شد اولین هدف حمله سایبری رژیم صهیونیستی باشد گفت: در این جنگ همکاران ما پای کار جمهوری اسلامی مانندند چراکه متفق‌القول معتقد بودند باید مانند رزمندگان در جنگ اقتصادی با دشمن مقابله کنند.

به گزارش خبرنگار هگمتانه، سعید احسانی روز پنج شنبه در نشست با رؤسای بانک سپه منطقه همدان در سالن جلسات این مجموعه اظهار کرد: بانک سپه نخستین بانک ایرانی است که اخیراً نیز صدمین سال فعالیت آن را جشن گرفتیم، بانکی مردمی و ساختارمند که با ادغامی که سال ۹۹ انجام شد، به بزرگ‌ترین بانک غرب آسیا با بیشترین منابع پولی و انسانی تبدیل شد.

وی با بیان اینکه بانک سپه در ارائه خدمات بانکی همواره پیشرو است افزود: خوشبختانه این بانک خوب درخشیده و جایگاه بالایی دارد و به همین امر باعث شده چشم طمع دشمنان به دنبالش باشد. مدیر بانک سپه منطقه همدان با تأکید بر اینکه جایگاه این بانک باعث شد اولین هدف رژیم صهیونیستی باشد افزود: طی ۱۲ روز جنگ تحمیلی برنامه‌ریزی کرده بودند با حمله سایبری به بانک

ماهی گرمایی است.

وی با اشاره به فعالیت مزارع تکثیر و حد واسط در همدان، تصریح کرد: سال گذشته ۲۳ میلیون بچه ماهی در این استان تولید شده است.

مدیر شیلات سازمان جهاد کشاورزی استان همدان سرانه مصرف ماهی در این استان را ۹ کیلوگرم برشمرد و افزود:

زیرساخت‌های هوشمند و سامانه ای وی ال (AVL) ناوگان اتوبوسرانی، سعی شده رضایت‌مندی شهروندان به‌طور چشم‌گیری افزایش یابد.

وی ابراز امیدواری کرد که با اجرای خط ویژه شماره

نمایشگاه توانمندی‌های بانوان کارآفرین در همدان، مشاغل خانگی را ظرفیتی ارزشمند برای حفظ کبان خانواده و توسعه اقتصاد محلی دانست و اظهار کرد: اشتغال در بستر مشاغل خانگی بدون نیاز به خروج از منزل، ضمن تقویت بنیان خانواده، موجب استقبال چشمگیر متقاضیان به‌ویژه بانوان از این طرح شده است.

سخایی با اشاره به سهم بالای بانوان از این طرح، بیان کرد: ۸۳ درصد از بهره‌مندان از مشاغل خانگی را بانوان تشکیل می‌دهند. در تلاش هستیم تا این نسبت در سال آینده متوازن‌تر شود و با توسعه مشاغل نوین، مردان بیشتری نیز به این حوزه ورود پیدا کنند.

رئیس دبیرخانه ستاد ساماندهی مشاغل خانگی با اشاره به آماری‌های ملی، افزود: در سال ۱۴۰۱، تعداد ۱۴ هزار و ۵۳ نفر در کشور مجوز مشاغل خانگی دریافت کردند که ۹۱ درصد آن‌ها تحت پوشش پشنتیان‌ها قرار داشته‌اند؛ افرادی که با تسلسر بر زنجیره تأمین، توانایی حمایت از چندین شغل را دارند و از تسهیلات مناسب نیز بهره‌مند می‌شوند.

سخایی با تأکید بر استقبال چشمگیر بانوان از این طرح، عنوان کرد: در سال گذشته، ۸۰ درصد از ثبت‌نام‌کنندگان بانوان بوده‌اند. همچنین بیش از ۱۵۶۰ نوع شغل در قالب مشاغل خانگی تعریف شده که به فرصت‌های متنوع اشتغال‌زایی منجرشده است.

وی همدان را یکی از استان‌های فعال در حوزه مشاغل خانگی معرفی کرد و گفت: در سال ۱۴۰۲، تعداد ۶هزار و ۷۷۵ مجوز مشاغل خانگی در این

مدیر بانک سپه منطقه همدان:

کارکنان بانک سپه در مقابل حمله سایبری دشمن جانانه پای کار نظام مانندند

سرکردگی آمریکا بود گفت: دشمن به دنبال تجزیه ایران بود اما ۹۰ میلیون ایرانی با پشتوانه ۷ هزار سال تمدن و مجهز به تفکر عاشورا در مقابل دشمن ایستادند.

نماینده مردم همدان در مجلس شورای اسلامی با تأکید بر اینکه مسؤولان باید قدر این مردم بزرگ را بدانند و برای خدمت به آنها شبانه‌روز تلاش کنند گفت: معتقدم با مشارکت مردم می‌توانیم از عهده حل مشکلات داخل برآییم.

وی با اشاره به برنامه‌ریزی برای حل مشکل مسکن در همدان عنوان کرد: ۳ هزار هکتار باید به شهر همدان اضافه کنیم که مشکلاتی نظیر حوزه مسکن هم حل شود.

حاجی‌بابایی با بیان اینکه تأکید داشتیم باید حلقه سوم در همدان ایجاد کرد که عرض آن ۱۵۰ متر باشد تا مشکل ترافیک حل شود که خوشبختانه همه موافقت کردند گفت: این حلقه ایجاد هزاران مغازه، بنگاه و هتل را به دنبال خواهد داشت و این یعنی رونق اقتصاد.

وی در بخش دیگر سخنانش با بیان اینکه باید بهترین خدمات به مردم ارائه شود گفت: علیرغم اینکه واقف به زحمات کارکنان و عوامل بانک هستم اما از نظام بانکی استان راضی نیستم، چراکه برخی از بانک‌ها پول مردم همدان را در این استان هزینه نمی‌کنند به طوری که حتی با مشکل پرداخت وام به مردم مواجهیم.

نماینده مردم همدان و فامنین در مجلس با بیان اینکه اعلام می‌کنند عملکرد بانکی کشور ۱۰۶ درصد است اما در استان همدان ۷۰ درصد، خاطرنشان کرد: باید مشکلات وام ازدواج و مسکن و ... را حل کرد.

● **نسبت مصارف به منابع بانکی در استان افزایش یابد**

حاجی‌بابایی گفت: بنده هر دو ماه یکبار وضعیت

سرانه مصرف ماهی در کشور ۱۳ کیلوگرم و در دنیا ۲۳ کیلوگرم است.

به نقل از روابط عمومی سازمان جهاد کشاورزی استان همدان، مرادی بیشترین واحد پرورش ماهی استان را در شهرستان نهاوند دانست و خاطرنشان کرد: در مزارع پرورش ماهی همدان ۱۲۵۰ نفر به صورت مستقیم اشتغال دارند.



استفاده از حمل‌ونقل عمومی برداشته شود.

علیضمیر تأکید کرد: همدان شهری در مسیر توسعه است و این مسیر بدون حمل‌ونقل کارآمد، ادامه‌پذیر نخواهد بود.



شبکه‌سازی ملی و منطقه‌ای، تبادل تجربیات فعالان، شناسایی الگوهای موفق، آگاهی بخشی به جوانان جویای کار و تحقق شعار سال، از جمله مهم‌ترین محورهای این رویداد بود.
خوشبختانه یکی از برگزیدگان ملی در این حوزه نیز از استان همدان معرفی شده است.

وی با اشاره به چالش‌های پیش‌روی توسعه مشاغل خانگی، خاطرنشان کرد: عدم آگاهی کافی در میان جوانان و زنان روستایی، مقررات پیچیده و ناهماهنگی‌های بانکی از جمله موانعی است که نیازمند اصلاح و هم‌افزایی جدی میان دستگاه‌هاست.

سخایی در پایان مشاغل خانگی را فراتر از یک شغل ساده دانست و تأکید کرد: بسیاری از مشاغل خانگی ریشه در فرهنگ، هنر و تاریخ ایران دارند. حفظ این میراث فرهنگی مستلزم حمایت هوشمندانه و نگاه سرمایه‌محور به این حوزه است.

وزیر اطلاعات:

رژیم صهیونیستی باید با راهبرد تهاجم

در درون خودش روبه‌رو شود

حجت‌الاسلام خطیب گفت: رژیم صهیونیستی باید با یک راهبرد تهاجم در درون خودش روبه‌رو شود و همچنان که موشک‌های اثرگذار نیروهای مسلح ما توانست آنها را وادار به توقف کند، همه مجموعه‌های اطلاعاتی و امنیتی هم تلاش می‌کنند.

حجت‌الاسلام خطیب وزیر اطلاعات در حاشیه مراسم بزرگداشت سرداران شهید مهدی ربانی و غلامرضا محرابی معاونان فقید عملیات و اطلاعات ستادکل نیروهای مسلح در جمع خبرنگاران اظهار کرد: رژیم صهیونیستی باید با یک راهبرد تهاجم در درون خودش روبه‌رو شود و همچنین که موشک‌های اثرگذار نیروهای مسلح ما توانست آنها را وادار به توقف کند همه مجموعه‌های اطلاعاتی و امنیتی هم تلاش می‌کنند و در چند روز گذشته دیدید که آنها مجبور شدند برنامه‌های توجیهی برای مقابله با نفوذ دستگاه‌های اطلاعاتی در رژیم صهیونیستی داشته باشند.

وزیر اطلاعات تأکید کرد: با همه فتنه‌ای که دشمنان برای براندازی و به اصطلاح خودشان پایان جمهوری اسلامی طراحی کرده بودند ما در ۱۲ روز شاهد امنیت داخلی کشور بودیم. خطیب درخصوص رفع مشکل ریزپرنده‌ها گفت: ریزپرنده‌ها و پهپادها مسائلی است که مربوط به شرایط نظامی است و بستگی به شرایط پدافندی دارد و کشور و نیروهای مسلح و پدافند هوایی، تمام تلاش خودش را در جهت مقابله آن خواهد کرد.

کنکور حذف نمی‌شود، بهینه‌سازی نظام سنجش و پذیرش در دستور کار است

رئیس سازمان سنجش آموزش کشور، رضا محمدی، در حاشیه بازدید از کنکور دانشگاه صنعتی امیرکبیر اعلام کرد که کنکور حذف نخواهد شد و بهینه‌سازی نظام سنجش و پذیرش در اولویت است.

رضا محمدی، رئیس سازمان سنجش آموزش کشور، در حاشیه بازدید از حوزه برگزاری کنکور در دانشگاه صنعتی امیرکبیر، ضمن قدرانی از حضور داوطلبان در آزمون، اظهار کرد: آramش و آسایش داوطلبان در جلسه آزمون، به پشتوانه مردم است که همواره پشتیبان نظام بوده و در هیچ شرایطی کشور را رها نخواهند کرد.

وی در پاسخ به سؤالی درباره حذف کنکور گفت: حذف کنکور یک برداشت نادرست است. در حال حاضر ۸۵ درصد ظرفیت دانشگاه‌ها بر اساس سوابق تحصیلی و ۱۵ درصد بر اساس آزمون پذیرش می‌شود. آزمون ورودی در تمام کشورهای جهان برگزار می‌شود. مهم این است که ما سال به سال کیفیت آزمون ورودی به دانشگاه‌ها را متناسب با ویژگی‌های داوطلبان تغییر می‌دهیم. به نظر من، به جای طرح سؤال درباره حذف کنکور، باید به این سؤال پاسخ دهیم که چگونه می‌توانیم نظام سنجش و پذیرش متقاضیان ورود به آموزش عالی را بهینه‌سازی کنیم.

محمدی در خصوص آمار متقلبین نیز گفت: خوشبختانه، امسال نسبت به دوره‌های قبل کمترین میزان تخلف را داشته‌ایم. با تلاش همکاران ما در پلیس فتا، بیش از ۲۰ نفر از گردانندگان شبکه‌های کلاهبرداری شناسایی شده‌اند و بقیه موارد نیز تحت رصد قرار دارند. تا به امروز، هیچ موردی از لو رفتن سؤالات قبل از برگزاری آزمون گزارش نشده است. اگر موردی هم از درز سؤالات از حوزه‌ها مشاهده شود، در اسرع وقت شناسایی می‌شود. امسال یکی از بهترین و پاک‌ترین آزمون‌ها را برگزار کردیم.

امام خامنه‌ای:

خدای متعال نصرت را برای ملت ایران تضمین کرده است

دست پر ایران در میدان دیپلماسی و در میدان نظامی

هگمتانه، گروه ایران و جهان: رهبر معظم انقلاب اسلامی در دیدار رئیس و مسؤولان ارشد قوه قضاییه تأکید کردند: همه بدانند که خدای متعال نصرت را برای ملت ایران در ذیل نظام اسلامی و زیر چتر قرآن و اسلام تضمین کرده و ملت ایران حتماً پیروز خواهد شد.

رئیس و مسؤولان ارشد قوه قضاییه صبح روز چهارشنبه ۲۵ تیرماه ۱۴۰۴ با حضور در حسینیه امام خمینی(ره) با حضرت آیت‌الله خامنه‌ای رهبر انقلاب اسلامی دیدار کردند.

مشروح بیانات رهبر معظم انقلاب به شرح ذیل است:

رهبر معظم انقلاب اسلامی صبح روز چهارشنبه در دیدار رئیس و مسؤولان عالی قوه قضاییه و رؤسای دادگستری‌های سراسر کشور، ضمن تحلیل کار بزرگ ملت ایران در جنگ تحمیلی اخیر و نقش برآب شدن محاسبات و نقشه‌های متجاوزان، به اتحاد عظیم ملت ایران با همه اختلاف سلاطی سیاسی و تفاوت وزن مذهبی برای دفاع از ایران عزیز اشاره و تأکید کردند: وظیفه همه حفظ اتحاد ملی است. حضرت آیت‌الله خامنه‌ای گفتند: کار بزرگ مردم در جنگ ۱۲ روزه از جنس عزم، اراده و اعتماد به نفس ملی بود چرا که نفس وجود روحیه و آمادگی مقابله با قدرتی همچون آمریکا و سگ زنجیری آن رژیم صهیونیستی، بسیار ارزشمند است.

ایشان با اشاره به خاطرات منتشر شده از عوامل رژیم پهلوی که حتی در خفا و جلسات خصوصی نیز جرات اعتراض به آمریکا را نداشتند، خاطرنشان کردند: ایران از آن دوران، به جایی رسیده است که نه‌تنها از آمریکا نمی‌ترسد بلکه آن را می‌ترساند و این روحیه و اراده ملی همان چیزی است که ایران را سربلند می‌کند و به آرزوهای بزرگ خود می‌رساند.

رهبر انقلاب با تأکید بر اینکه هم دوستان و هم دشمنان بدانند ملت ایران در هیچ میدانی به صورت طرف ضعیف حاضر نخواهد شد، افزودند: ما از همه ابزارهای لازم همچون منطق و نیروی نظامی برخورداریم بنابراین چه در میدان دیپلماسی و چه در میدان نظامی، هرگاه وارد شویم به توفیق الهی با دست پر وارد خواهیم شد.

حضرت آیت‌الله خامنه‌ای تأکید کردند: با وجود آنکه رژیم صهیونیستی را سرطانی و آمریکا را به خاطر پشتیبانی از آن، جنایتکار می‌دانیم ولی ما به استقبال و پیشواز جنگ نرفتیم اگرچه هرگاه دشمن حمله کرد پاسخ ما کوبنده و محکم بود.

ایشان دلیل واضح بر پاسخ قوی و محکم ایران به رژیم صهیونیستی را ناچاری آن از توسل به آمریکا خواندند و گفتند: اگر رژیم صهیونیستی خم نشده و به زمین نخسبیده بود و قادر به دفاع از خود بود،

پشت‌پرده ژئوپلتیک حملات اسرائیل به سوریه

هگمتانه، گروه ایران و جهان: طرح «دالان داود» تازه‌ترین سناریوی ژئوپلتیکی است که رژیم صهیونیستی با پشتیبانی آمریکا در غرب آسیا دنبال می‌کند. این پروژه، تنها مسیر جغرافیایی نیست؛ نقشه‌ای بلندپروازانه برای تغییر مرزها، کنترل منابع آب و نفتی، و تجزیه سوریه و عراق است.

در حالی که منطقه غرب آسیا با موجی جدید از تحولات ژئوپلتیک مانند حمله روز گذشته رژیم صهیونیستی به سوریه روبه‌رو است، شواهد فزاینده‌ای از اجرای طرحی موسوم به «کریدور داود» از سوی رژیم صهیونیستی و با هماهنگی ایالات متحده آمریکا به دست آمده است. این طرح، بخشی از برنامه‌ای گسترده برای بازطراحی مرزهای منطقه، نفوذ در منابع انرژی و آب، و تضعیف محور مقاومت تلقی می‌شود.

امروز، رهبر جدایی‌طلب دروزی سوریه خواستار ایجاد یک کریدور برای اتصال السویداء به نیروهای دموکراتیک سوریه به رهبری مظلوم عبدی در شمال شرقی سوریه شد.

کریدور داود، پروژه‌ای در سایه تل‌آویو برای اتصال نقاط مرکزی است که با اسرائیل همسو هستند و به نوبه خود، به اسرائیل نه‌تنها به یک، بلکه به دو دشمن اصلی اسرائیل یعنی ایران و ترکیه دسترسی خواهد داد.

پس از سقوط دولت اسد، اسرائیل دو نقطه باقی‌مانده (القیطره و السویداء) را تصرف کرده است. این کریدور از القیطره، از طریق السویداء



این‌گونه به آمریکا متوسل نمی‌شد اما فهمید که از عهده جمهوری اسلامی برنمی‌آید.

رهبر انقلاب، ضربه متقابل ایران به حمله آمریکا را نیز ضربه‌ای بسیار حساس خواندند و افزودند: مرکز مورد تهاجم ایران مرکز فوق‌العاده حساس آمریکا در منطقه بود و هرگاه سانسورهای خبری برطرف شود مشخص خواهد شد که ایران چه ضربه بزرگی وارد کرده است. البته ضربه‌ای از این بزرگ‌تر هم می‌توان به آمریکا و دیگران وارد کرد.

حضرت آیت‌الله خامنه‌ای بروز امر ملی در جنگ اخیر را بسیار مهم و مانع تحقق نقشه دشمن دانستند و افزودند: محاسبه و نقشه متجاوزان این بود که با حمله به برخی شخصیت‌ها و مراکز حساس ایران، نظام ضعیف خواهد شد و آنگاه با به میدان آوردن هسته‌های هفتمه مزدوران خود از مناقق و سلطنت‌طلب تا اراذل و اوباش، می‌توانند با تحریک مردم و به خیابان کشیدن آنها، کار نظام را تمام کنند.

رهبر انقلاب اسلامی خاطرنشان کردند: در عمل دقیقاً بر عکس طراحی دشمن اتفاق افتاد و معلوم شد بسیاری از محاسبات برخی افراد در زمینه‌های سیاسی و امثال آن نیز صحیح نیست.

ایشان با اشاره به آشکار شدن چهره، نقشه و اهداف پنهان دشمن متجاوز برای آحاد مردم، گفتند: خداوند نقشه آنها را باطل و مزدرد ما را به پشتیبانی از دولت و نظام وارد میدان کرد و مردم نیز بر خلاف تصور دشمن به حمایت و پشتیبانی جانی و مالی از نظام برخاستند.

رهبر انقلاب سخن گفتن و کنار هم ایستادن افرادی با وزن مذهبی کاملاً متفاوت و جهت‌گیری‌های سیاسی گوناگون و حتی متضاد را باعث ایجاد اتحاد عظیم ملی خواندند و با تأکید بر ضرورت حفظ این وحدت بزرگ، گفتند: همگان اعم از روزنامه‌نگار، قاضی، مسؤول دولتی، روحانی و امام‌جمعه موظف



عبور کرده و به منطقه الجزیره دیرالزور خواهد رسید. از حسکه می‌تواند به مرز ترکیه در عین‌العرب دسترسی پیدا کند، یا از عراق تحت کنترل کردها عبور کند، و از طریق اربیل-سلیمانیه به مرز ایران نیز دسترسی خواهد داشت.

براساس گزارش‌ها و تحلیل‌های منتشر شده، «کریدور داود» مسیری است که از جنوب سوریه آغاز شده، از استان‌های السویداء و قیطره عبور می‌کند و با گذر از مناطق تحت کنترل نیروهای کرد وابسته به آمریکا در شمال شرق سوریه، به اقلیم کردستان

باید با قوت و روحیه کامل به کار خود ادامه دهند، گفتند: همه بدانند که خداوند طبق آیه «وَ لَيَنْصُرَنَّ اللَّهُ مَن يَبْغِيهَا»، نصرت خود را بر ملت ایران و ذیل نظام اسلامی و چتر قرآن و اسلام تضمین کرده و این ملت یقیناً پیروز خواهد شد.

رهبر انقلاب در این دیدار با قدردانی از رئیس و همه عناصر فعال قوه قضاییه، اقدامات انجام گرفته در این قوه را خوب و خرسندکننده خواندند و افزودند: البته همواره در کنار کارهای انجام‌شده باید به کارهای لازم اما انجام نشده نیز توجه و برای انجام آنها پیگیری کرد.

ایشان پیگیری حقوقی جنایات انجام گرفته در جنگ اخیر رژیم صهیونیستی را ضروری دانستند و گفتند: در قضایای قبلی نیز باید پیگیری حقوقی انجام می‌شد که کوتاهی‌هایی شد اما قوه قضاییه باید جنایات اخیر را از طریق دادگاه‌های بین‌المللی و داخلی به صورت جدی، با دقت و هوشیاری کامل و

ملاحظه همه جوانب پیگیری کند.

رهبر انقلاب با تأکید بر اینکه نتیجه همه سفارش‌ها به قوه قضاییه باید در اعتماد مردم به آن متبلور شود، گفتند: بارها در دیدار مسؤولان قضایی گفته‌ایم که باید به شکلی عمل کنیم که هر کسی در هر گوشه کشور مورد ظلم و تعدی قرار گرفت، بداند مشکل او با مراجعه به دادگستری حل می‌شود.

ایشان لازمه دست‌یابی به این نقطه مطلوب را رسیدگی و مبارزه با فساد درون و بیرون از قوه قضاییه دانستند و افزودند: مبارزه با فساد باعث ایجاد امید و اعتماد در مردم می‌شود.

در ابتدای این دیدار، حجت‌الاسلام محسنی اژه‌ای رئیس قوه قضاییه در سخنانی، ناکامی دشمن در دستیابی به اهداف خود را مرهون هوشیاری مردم و فرماندهی رهبر معظم انقلاب دانست و گفت: برگ زرین دیگری به کتاب افتخارات ملی اضافه شد و همه دنیا نیز غیرقابل اعتماد بودن طرف‌های مقابل ما را مشاهده کردند.

رئیس قوه قضاییه، «به‌روزرسانی سند تحول قوه و پیرشرفت‌های خوب در تحقق اهداف سند»، «تذکر اقدامات لازم برای اجرای قانون اسناد غیرمنقول»، «تعامل بهتر با دستگاه‌های اجرایی برای نظارت بر حسن اجرای قوانین»، «کاهش زمان رسیدگی به دعاوی»، «افزایش حل‌وفصل اختلافات از طریق صلح و سازش»، «حضور فعال مسؤولان قضایی بین مردم و مساجد» و «ارائه بیش از دو میلیون مشاوره حقوقی رایگان به مردم» را از اقدامات برجسته سال گذشته دستگاه قضایی برشمرد و افزود: در خصوص اقدام حقوقی علیه جنایتکاران و رژیم خبیث صهیونیستی در دادگاه کیفری بین‌المللی، کاری مؤثر با همکاری وزارت امور خارجه و دبیرخانه شورای عالی امنیت ملی در حال انجام است.

اشغالی تا رود فرات.

از سوی دیگر، آمریکا نیز با حفظ نیروهای خود در منطقه «تنتف» و حمایت کامل از نیروهای دموکراتیک سوریه (قسد) در شمال، نقش مکمل این پازل ژئوپلتیک را ایفا می‌کند. این حضور نظامی در ملت شرق، تجزیه سوریه-اردن، در واقع حلقه اتصال حیاتی این کریدور محسوب می‌شود.

روزنامه‌نگاران عرب، از جمله محمد خروب در روزنامه «الرای» اردن، چندی پیش فاش کرده بود که هدف این طرح، تجزیه سوریه به سه بخش است: دولت دروزی در جنوب، دولت کردی در شمال و دولت مرکزی ضعیفی که در دمشق باقی می‌ماند. به گفته وی، واشنگتن و تل‌آویو مصمم هستند که از دل این تغییرات، مسیر سیاسی و اقتصادی جدیدی برای سیطره بر منطقه ترسیم کنند.

ترکیه نیز با نگرانی تحرکات اسرائیل در نزدیکی مرزهایش را دنبال می‌کند، چرا که این سناریو عملاً مسیر نفوذ آنکارا در شمال سوریه را به خطر می‌اندازد و حمایت تل‌آویو از کردها، تهدیدی مستقیم برای تمامیت ارضی ترکیه تلقی می‌شود.

در مجموع، «کریدور داود» نه‌تنها طرحی برای نفوذ جغرافیایی است، بلکه بخشی از پروژه بزرگ‌تری برای بازطراحی قدرت و حاکمیت در منطقه است. آمریکا و رژیم صهیونیستی، خواب یک غرب آسیا جدید را می‌بینند؛ اما بیداری منطقه می‌تواند این خواب را به کابوسی برای طراحان آن تبدیل کند.



مجازی گردی

تصویر واقعی آزادی که آمریکا و اروپا

به سوریه وعده دادند

یکی از فعالان رسانه در توییکی نوشت: درگیری‌های خونین جنوب سوریه میان مسلحین تحت حمایت غرب و جامعه دروزی، همراه با مداخله نظامی اسرائیل، تصویر واقعی «آزادی» و «رهایی» است که آمریکا و اروپا به مردم سوریه وعده دادند؛ آزادی‌ای که بیشتر به تعمیق بحران و ناپساامانی و ریخته شدن خون غیرنظامیان انجامیده است.

ایران برای به زانو درآوردن دشمنش به کمک

هیچکس احتیاج ندارد

یکی از کاربران توییتری نوشت: مهمترین نکته جنگ اخیر این بود که ایران نشون داد برای به زانو درآوردن دشمنش به کمک هیچ کسی احتیاج نداره، نه چین نه روسیه و نه حتی فعال کردن جبهه‌های منطقه‌ای.

مهدی محمدی:

مقاومت در مقابل اسرائیل یک اجبار است

مهدی محمدی در توییتر نوشت: پیام‌های آنچه در سوریه می‌گذرد ساده و مهم است: پس از مذاکرات بی‌دفاع ساز، آنچه با غزه کردند با کل منطقه خواهند کرد، همه مذاکرات قریب جنگ است مگر خلافتش ثابت نشود و مقاومت در مقابل رژیم اسرائیل، یک انتخاب نیست، یک اجبار است.

روایت سخنگوی وزارت خارجه از فرو ریختن نظم جهانی

بقایی، سخنگوی وزارت خارجه در توییکی نوشت: وقتی گزارشگر ویژه فلسطین مورد قلدری و تحریم قرار می‌گیرد و اعضای کمیسیون تحقیق سرزمین‌های اشغالی دسته‌جمعی استعفا می‌دهند،

یعنی نهادهای بین‌المللی دیگر اجازه حتی ثبت حقیقت را هم ندارند. استعفای جمعی اعضای کمیسیون تحقیق درباره سرزمین‌های اشغالی، در پی تحریم گزارشگر ویژه، یک رویداد ساده نیست: این، زنگ خطر فروپاشی نظم حقوقی و هنجاری جهانی است. نهادهای بین‌المللی در حال از دست دادن مشروعیت، کارآمدی، اقتدار و رسالت خود هستند. آیندگان خواهند خواند که نظم جهانی نه با جنگ، که به دلیل سکوت و بی‌عملی و معیارهای دوگانه در برابر ظلم و بی‌عدالتی فروریخت.

چرا ایران پالایشگاه بازان را هدف قرار داد؟

یک کانال در فضای مجازی در مطلبی پیرامون دلیل هدف قرار گرفتن پالایشگاه بازان نوشت: پالایشگاه بازان به دلیل اهمیت راهبردی و اقتصادی‌اش، هدفی کلیدی در حملات موشکی ایران (به ویژه در جریان درگیری‌های اخیر در ژوئن ۲۰۲۵) بوده است. دلایل اصلی هدف قرار گرفتن این پالایشگاه عبارتند از: فلج کردن اقتصاد رژیم صهیونیستی؛ با توجه به وابستگی اسرائیل به پالایشگاه بازان برای تأمین سوخت، حمله به این تأسیسات می‌تواند اقتصاد اسرائیل را با اختلالات جدی مواجه کند، از جمله افزایش قیمت سوخت، کمبود انرژی و مشکلات در حمل‌ونقل و صنایع. تضعیف توان نظامی: از آنجا که پالایشگاه بازان سوخت جت نیروی هوایی اسرائیل را تأمین می‌کند، هدف قرار دادن آن می‌تواند توان عملیاتی نظامی اسرائیل را در کوتاه‌مدت کاهش دهد.

نگاه روز



حضور رئیس مجلس در منزل شهید شادمانی



اِنَّ مَعِيَ رَبِّي - نقش انگشتری حضرت آیت‌الله خامنه‌ای



نوبت دوم کنکور ۱۴۰۴

شنبه • ۲۸ تیر ۱۴۰۴ • شماره ۵۹۳۸

پزشکی و سلامت

هکمتان روزانه

عطرهای طبیعی و خواص هر کدام در طب ایرانی

۱- گل نرگس: رفع سردرد - انرژی مثبت
۲- گل محمدی: تقویت حافظه- آرام‌بخش
اسطوخودوس: مقوی اعصاب- تنظیم تنفس
۴- لیمو: افزایش تمرکز - رفع خستگی
۵- بهار نارنج: نشاط آور- مقوی قلب

هگمتانه گزارش می‌دهد؛

نسخه‌ای برای شب‌های بی‌قرار؛ راهکارهای طب ایرانی برای اختلالات خواب

هگمتانه، گروه پزشکی و سلامت: اختلالات خواب بیماری شایعی است که می‌تواند در هر سنی رخ دهد و ناشی از ترکیبی از عوامل محیطی، روانی، جسمی و مزاجی است. طب ایرانی روش‌های درمانی مبتنی بر طب ایرانی را با جزئیات کامل شرح می‌دهد و تأکید می‌کند که شناخت دقیق علت و درمان صحیح می‌تواند خواب آرام و کیفیت زندگی بهتر را به همراه داشته باشد.

به گزارش خبرنگار هگمتانه، اختلال خواب یکی از مشکلات شایع در همه گروه‌های سنی است که آرامش و کیفیت زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. طب ایرانی با نگاهی کل‌نگرو و طبیعی به علل جسمی، روحی و مزاجی این اختلالات می‌نگرد و با بهره‌گیری از دمنوش‌ها، عرقیات، ماساژ و اصلاح سبک زندگی، راهکارهای مؤثری برای درمان ارائه می‌دهد. در ادامه، گفت‌وگوی کامل دکتر مهدی رشیدی، پزشک متخصص طب ایرانی با برنامه انارستان را می‌خوانید.

• علل و تشخیص اختلالات خواب

رشیدی، پزشک متخصص طب ایرانی، گفت: اختلالات خواب یک بیماری شایع است که در هر سنی ممکن است رخ دهد و به‌ویژه با افزایش سن در شرایط محیطی مختلف، شدت می‌گیرد. گاهی خود فرد مشکل ندارد اما وجود بیماری یا کودک خردسال در خانواده باعث نگرانی و اختلال خواب در والدین می‌شود.

وی افزود: بعضی افراد هنگام خواب سرشان روی بالش می‌گذارند اما فک‌های مختلف سرآغشان

۶- رزماری: آرامبخش- تمرکز بالا
۷- نعنا: جلوگیری از چرت زدن و خوابیدن
۸- هل: مناسب برای مغز سرد
۹- بالنگ: مفید برای به هوش آمدن فردی که بیهوش شده
۱۰- پرتقال: نرم‌کننده سینه- بهبود تنگی نفس

را روی گیاه می‌ریزیم و مدت کوتاهی می‌گذاریم تا عصاره بگیرد، در حالی که دم‌کرده و جوشانده حرارت مستقیم دارند.
• **نحوه مصرف دمنوش و احتیاط‌ها**
رشیدی گفت: برای مصرف بیش از ۱۰ روز دمنوش‌ها، بهتر است بدون نظر پزشک ادامه داده نشود، زیرا مثلاً سنجد ممکن است باعث یبوست شود و زعفران برای افرادی که داروی رقیق‌کننده خون مصرف می‌کنند باید با احتیاط مصرف شود. با این حال، مقادیر معمول مانند یک نخ زعفران معمولاً مشکلی ایجاد نمی‌کند.

• تأثیرات ذهنی و پاک‌سازی مغز

رشیدی بیان کرد: گاهی اختلال خواب ناشی از فشارهای ذهنی یا روحی است، مثلاً شنیدن حرف‌های نابه‌جا از همسر که باعث اختلال خواب می‌شود، در حالی که ماده‌ای وارد مغز نشده است. اما در مواردی ماده‌ای مادی و بیماری‌زا وارد مغز می‌شود که درمان آن متفاوت است.

وی تصریح کرد: در طب ایرانی برای پاک‌سازی مغز و بدن، منجزهایی وجود دارد که صبح ناشتا مصرف می‌شود، مانند ترکیب ترنجبین و خاکشیر. این ترکیب کمک می‌کند مواد مزاحم از بدن خارج شود و خواب بهبود یابد.

• نقش منجز و مسهل در درمان

رشیدی ادامه داد: ماده‌ای که در بافت‌ها چسبیده و باعث اختلال خواب است، با مصرف منضج آماده خروج می‌شود و سپس با مسهل دفع می‌شود. بدن ممکن است فراموش کند این ماده اضافی است

۱۱- گل یاس: افزایش سطح هوشیاری- بهبود گردش خون
۱۲- گل مریم: بهبود سردردهای سرد- تقویت حافظه
۱۳- عطر شکوفه سنجد: نشاط‌آور- محرک مهر و محبت
۱۴- بابونه: تقویت حافظه
۱۵- عطر میخک: افزایش حررات بدن- بهبود تهوع

ولی طب ایرانی آن را یادآوری می‌کند تا دفع شود.

• نسخه‌های گیاهی برای مزاج‌های مختلف

رشیدی گفت: برای افرادی که مزاج گرمی دارند، مصرف شیر همراه با تخم اسفرزه صبح ناشتا توصیه می‌شود. همچنین عرقیات مانند عرق گل‌گاوزبان، گلاب و عرق گل‌سرخ نیم ساعت قبل از خواب مفید است. افزودن یک قاشق مرباخوری روغن بادام شیرین به این ترکیبات اثر آرامبخشی را افزایش می‌دهد.

• دمنوش‌های خواب‌آور

رشیدی اشاره کرد: دمنوش‌هایی مانند بابونه، گل ساعتی، اسطوخودوس، سنبل طیب، ذات‌آ خواب‌آور هستند و مصرف آن‌ها به بهبود کیفیت خواب کمک می‌کند. دمنوش سنجد با زعفران نیز برای سه دسته اختلال خواب مؤثر است و گاهی پخته شده همراه با روغن بادام شیرین برای افرادی که خواب سبک و منقطع دارند و اضطراب دارند، بسیار مفید است.

• نکات محیطی برای بهبود خواب

رشیدی گفت: استفاده از روغن‌های بنفشه، اسطوخودوس و رزماری در اتاق خواب و بخور دادن آنها می‌تواند به آرامش کمک کند. تنظیم نظم خواب و خوابیدن قبل از ساعت ۱۰ شب بسیار مهم است. دمای و نور اتاق باید متناسب با مزاج فرد تنظیم شود؛ مثلاً افراد سوداوی نور زرد یا شمع روشن داشته باشند و افراد گرم مزاج در اتاق تاریک بخوابند. تنفس عمیق و آگاهانه قبل از خواب نیز تأثیرگذار است.

• ماساژ و فشار نقاط خاص برای کاهش اضطراب

۱۶- عطر آویش: بهبود استرس- ضد عفونی‌کننده
۱۷- عطر علف لیمو: بهبود دستگاه ایمنی- تسکین درد مفاصل
۱۸- عطر رازیانه: آرامش اعصاب- اشتهاآور
۱۹- عطر اکالیپتوس: بهبود سرماخوردگی و آنفولانزا- ضدعفونی‌کننده

• **تأثیرات ذهنی و پاک‌سازی مغز**

رشیدی بیان کرد: فشار دادن نقطه‌های روی مچ دست، زیر انگشت کوچک، به مدت ۳ تا ۵ دقیقه برای کسانی که اضطراب و تنش در خواب دارند، مؤثر است. ماساژ پنجه یا نیز حس آرامش ایجاد می‌کند و اختلال خواب را کاهش می‌دهد. همچنین در طب ایرانی نقاط خاصی روی گوش با تخم گیاهان مانند اسطوخودوس، فلفل سیاه و زیره سیاه ماساژ داده می‌شود که آرامش‌بخش است. فشار دادن نقطه بین دو ابرو (چشم سوم) نیز می‌تواند به تنظیم خواب و کاهش اضطراب کمک کند.

قلب‌تان را با نسخه‌های طبیعی تقویت کنید؛ آرامش و سلامت با طعم گیاهان ایرانی

برخی افراد در اتاق حجامت به دلیل بوی خون دچار ترس و اضطراب می‌شوند که توصیه می‌شود برای جلوگیری از غش، گلاب و کافور را بو کنند.

رامین تاج‌بخش، متخصص طب ایرانی، تأکید کرد که جلاب را حتماً در سفره‌های روزانه وارد کنید و افزود: ترکیب زعفران، گلاب و عسل یا نبات طعمی بسیار خوشمزه و آرام‌بخش ایجاد می‌کند که اضطراب و استرس را از بین می‌برد و نشاط‌آور است. این نوشیدنی را می‌توان تا سه بار در روز مصرف کرد. تاج‌بخش ادامه داد: برای افراد مبتلا به سرفه و درد سینه، مصرف لعاب بدون شکر یا جلاب بسیار مؤثر و خوشمزه است و برای سلامت ریه و قلب مفید می‌باشد.

متخصص طب ایرانی افزود: برخی روغن‌ها نیز جزو مقویات قلب محسوب می‌شوند، از جمله روغن گل ختمی که اگر با پایه کنجد یا زیتون تهیه شود، تأثیر چشمگیری بر سلامت قلب دارد. روغن زیتون نیز عروق را پاک کرده و قلب را تقویت می‌کند.

رامین تاج‌بخش درباره مربای گل محمدی گفت: برای تهیه سریع مربای گل محمدی، به ازای هر لایه گل سرخ تازه، یک لایه شکر، خاک نبات یا عسل اضافه کنید. این مخلوط را به مدت ۴۰ روز هر یکبار هم زنید. اگر گل‌ها خشک باشند، یک لایه گل خشک روی آن بریزید و با آب‌پاش گلاب را روی آن پاشید و عسل اضافه کنید. در ظرف را نیندید و پارچه‌ای برای پوشش استفاده کنید تا عطر بخار گلاب حفظ شود.

بسیار مفید است.

وی افزود: اگر این اشکنه را در غذاهایی مانند تاس کباب همراه با یک قاشق عسل، یک قاشق گلاب و یک قاشق محلول زعفران مصرف کنیم، غذایی خوشمزه و مقوی برای قلب خواهد بود که طعم و عطر بی‌نظیری دارد.

تاج‌بخش ادامه داد: مرباهای متنوعی مانند مربای گلابی، زعفرانی، بهار نارنج و گل سرخ جزو مقویات قلب به شمار می‌آیند و می‌توان آن‌ها را جداگانه یا مخلوط همراه صبحانه مصرف کرد. بهار نارنج به خصوص در شمال کشور بسیار محبوب است و هم آرام‌بخش و هم تقویت‌کننده قلب محسوب می‌شود.

متخصص طب ایرانی گفت: مربای بالنگ و شقاق‌ل نیز از مرباهای مفید برای تقویت قلب و تسکین دردهای بدنی هستند. همچنین مربای گل سرخ، به تنهایی یا همراه با داروهای دیگر، آرام‌بخش و مقوی قلب است.

رامین تاج‌بخش افزود: عرقیات مانند گلاب، بیدمشک، بهار نارنج و نسترن چهار عرق هستند که به عنوان مقویات قلب شناخته می‌شوند. ترکیب گلاب و کافور نیز در طب ایرانی کاربرد دارد که با حرارت ملایم آماده شده و به صورت اسپری روی قلب برای کاهش تپش و استرس استفاده می‌شود. تاج‌بخش تصریح کرد: این محلول غیرخوراکی، عطر بسیار آرام‌بخشی دارد و اسپری کردن آن در زمان ترس و نگرانی کمک شایانی به آرامش ذهن می‌کند.

می‌شود. اگر برگ به را در آب‌جوش به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه دم کنیم، رنگ آب کاملاً تغییر کرده و نوشیدنی خوشبو و خوشمزه‌ای حاصل می‌شود که برای قلب بسیار مفید است.
تاج‌بخش ادامه داد: گیاه سرخه ولیک یا کپالک، که بسیار شناخته شده است، نیز به صورت دم‌کرده مصرف می‌شود. یک قاشق سرخه ولیک را با دو لیوان آب مانند چای دم کرده و صاف می‌کنند. همچنین اگر سرخه ولیک را همراه با بومادران دم کنیم، ترکیبی تقویت‌کننده قلب است که گرفتگی‌های قلب را رفع و گردش خون را بهبود می‌بخشد.

متخصص طب ایرانی بیان کرد: یکی دیگر از گیاهان مؤثر، سرشاخه‌های چای ختن یا شکوفه چای سفید است که معمولاً از چین وارد می‌شود. این گیاه آرام‌بخش، ضد درد، مقوی و بسیار مؤثر برای قلب است و طعم و عطر بسیار دلنشینی دارد. مصرف آن به مقدار چهار برگ در هر دم‌کرده کافی است و نباید در مصرف آن افراط شود.

رامین تاج‌بخش افزود: گیاه به، به‌ویژه در قالب دمنوش، برگ یا مربا، یکی از اصلی‌ترین آرام‌بخش‌ها و تقویت‌کننده‌های قلب است. همچنین به عنوان ساده‌ای در غذاهای خاص مانند کباب و کله‌جوش که علاوه بر تقویت قلب، آرام‌بخشی و مفید برای استخوان‌ها نیز است، کاربرد دارد.

رامین تاج‌بخش، متخصص طب ایرانی، بیان کرد که اشکنه شنبلله علاوه بر کنترل قند خون، برای قلب



بخشند و آرامش ذهنی را افزایش دهند، سخن گفت.

به گزارش خبرنگار هگمتانه، قلب، به عنوان یکی از مهم‌ترین ارگان سلامت انسان، همواره در طب ایرانی جایگاه ویژه‌ای داشته است. در میان

هگمتانه، گروه پزشکی و سلامت: رامین تاج‌بخش، متخصص طب ایرانی، در گفت‌وگویی با برنامه انارستان از گیاهان دارویی، خوراکی‌های سنتی، دمنوش‌ها، روغن‌ها و عرقیاتی سخن گفت که می‌توانند قلب را تقویت کرده، گردش خون را بهبود

نوشیدنی‌های گیاهی برای پیشگیری و درمان گرم‌زدگی

• دمنوش عناب

درخت عناب یکی از پرخاصیت‌ترین میوه‌ها را دارد. میوه عناب با طعمی شبیه به سیب و گُزار این روزها در اکثر خشکبارفروشی‌ها و عطاری‌ها قابل تهیه است. دمنوش عناب دارای طبع معتدل و تر یا سرد و تر است که یکی از بهترین دمنوش‌ها برای پیشگیری و درمان گرم‌زدگی در تابستان به شمار می‌رود. برای رفع گرم‌زدگی بهتر است میوه خشک عناب را بجوشانید و با شکر شیرین کنید. سپس این دمنوش را در فریزر بگذارید تا خنک شود. اگر قصد رفتن به محیط گرم و شرجی بیرون را دارید، می‌توانید این دمنوش خنک را با خود به همراه داشته باشید.

• شربت خاکشیر

زمانی که نام خاکشیر را می‌شنویم، ناخودآگاه یاد تابستان و شربت خاکشیر می‌افتیم. خاکشیر دارای فواید بسیاری برای سلامتی بدن است. از دانه‌های خاکشیر به عنوان معجون ضد گرم‌زدگی یاد می‌کنند. طبع خاکشیر سرد است و می‌تواند در فصل گرما با کاهش دمای بدن به پیشگیری از گرم‌زدگی کمک کند. اگر خاکشیر را با آب گرم مصرف کنید، خاصیت ملین دارد و اگر با آب سرد، شکر و تکه‌های یخ میل کنید، از اسهال جلوگیری می‌کند. شما می‌توانید برای تأثیر بهتر دانه‌های خاکشیر را با شربت آلبیمو ترکیب کنید.

• دمنوش به‌لیمو

یک گیاه دارویی معطر است که بوی خوشایندی شبیه به و لیمو دارد. این گیاه بومی آمریکای جنوبی است که امروز در برخی از مناطق معتدل ایران کشت می‌شود. برگ‌های گیاه به‌لیمو را در اواخر فصل تابستان برداشت می‌کنند. برگ‌های معطر به‌لیمو در درمان تشنج، سردرد، نفخ، سوء هاضمه، سرماخوردگی و بی‌خوابی کاربرد دارد. دمنوش به‌لیمو فوق‌العاده آرامش‌بخش و تسکین‌دهنده اعصاب است. این دمنوش برای رفع تپش قلب، کاهش استرس و خستگی‌های روحی بسیار مفید است. از گذشته تا امروز دمنوش سرد به‌لیمو را برای رفع گرم‌زدگی مؤثر می‌دانند.

• شربت تخم‌شربتی

تخم شربتی همان بذر گیاه ریحان است که به عنوان سبزی خوردن مصرف می‌شود. تخم شربتی حاوی مقادیر غنی از فلاونوئیدها و آنتی‌اکسیدان‌های مفید است که موجب تقویت دستگاه ایمنی بدن می‌شود. شربت تخم‌شربتی یکی از بهترین نوشیدنی‌ها برای جلوگیری از گرم‌زدگی در فصل تابستان است. بذر ریحان به علت داشتن ترکیبات لعاب‌دار به صورت محلول در آب استفاده می‌شود. لعاب این دانه‌ها پس از جذب آب به صورت ژله‌ای در می‌آید که می‌تواند برای رفع عطش مورد استفاده قرار بگیرد. تخم‌شربتی را می‌توانیم با شربت‌های آلبیمو، بهارنارنج، گلاب و طارونه ترکیب کنیم.

• عرق کاستنی

کاستنی گیاهی دارویی است که نوع وحشی آن پراکندگی وسیعی در مناطق مختلف ایران دارد. از جمله امروز در برخی از مناطق معتدل ایران پاک‌سازی کلیه، خون‌ساز، ضد فشار خون، ضد یرقان و کنترل‌کننده قندخون است. کاستنی دارای طبع سرد است و برای از بین بردن حرارت بالای بدن و رفع عطش، نوشیدن یک لیوان عرق کاستنی در روزهای گرم سال توصیه می‌شود. برای رفع گرم‌زدگی می‌توان یک لیوان آب خنک را با یک لیوان عرق کاستنی ترکیب کرد و هنگام فعالیت در محیط گرم جرعه‌جرعه از این نوشیدنی میل کنید.

• عرق بیدمشک

بیدمشک درخت یا درختچه‌ای زینتی با گل‌های معطر است که از گل‌های این درخت عرق بیدمشک تهیه می‌شود. عرق بیدمشک دارای طبع سرد و تر و خواص دارویی بسیاری است. از عرق بیدمشک برای معطر کردن شربت‌ها یا نوشیدنی‌های خنک در فصل تابستان استفاده زیادی می‌شود. از جمله خواص درمانی این گیاه دارویی تقویت قلب، آرامش‌دهنده اعصاب، دفع خستگی، مفید برای فشار خون بالا، کاهش حرارت بالای بدن و ضد گرم‌زدگی است. شربت بیدمشک را می‌توانید با تخم‌شربتی ترکیب کنید تا به معجونی معجزه‌گر برای پیشگیری از گرم‌زدگی در روزهای گرم تابستان تبدیل شود.

• شربت گلاب

گلاب که همان عرق گل محمدی است، خواص دارویی بسیاری دارد. از فواید گلاب می‌توان به ضد التهاب، ضد نفخ، مقوی قلب، اشتهاآور و مقوی معده اشاره کرد. این اسانس خوشبو در عین حال که خواص مذکور را دارد، در پیشگیری از عطش و گرم‌زدگی هم بسیار مؤثر است. بنابر اعلام دانشکده طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی تهران برای معالجه اشخاص گرم‌زده بهترین راه خوراندن گلاب همراه با مقدار یخ است، به طوری که باعث استفراغ شود و صفرا را از بدن خارج کند. نوشیدن گلاب (شربت خنک گلاب با اندکی شکر) گرمی درون بدن را از بین می‌برد و جسم را تقویت می‌کند. به شربت گلاب نیز می‌توانید دو قاشق چای‌خوری تخم‌شربتی بیافزایید.

• آب پیاز

آب پیاز یکی از بهترین درمان‌ها برای رفع گرم‌زدگی محسوب می‌شود. بسیاری از متخصصان طب ایرانی و پزشکان استفاده از آب پیاز را اولویت درمان برای فرد گرم‌زده معرفی می‌کنند. استفاده از آب پیاز در پشت گوش و قفسه سینه می‌تواند به کاهش دمای بدن کمک کند. برای هدف درمانی استفاده خوراکی از آب پیاز مطلوب‌تر است؛ اما می‌توانید مقداری پیاز خام را با زیره و عسل ترکیب و میل کنید. پیاز خام موجود در سالادها نیز می‌تواند حرارت بدن را کاهش بدهد.



کتاب

کاماندانان؛ کتاب تازه مصطفی جمشیدی درباره جنگ

هگمتانه، گروه فرهنگی: «کاماندانان» داستان جدید مصطفی جمشیدی است که در ۱۰ فصل از سوی انتشارات سوره مهر به چاپ رسیده است.

به گزارش هگمتانه، رمان «کاماندانان» نوشته مصطفی جمشیدی از تازه‌های انتشارات سوره مهر است که با روایتی در دل جنگ تحمیلی عراق علیه ایران نوشته شده است. این کتاب در ۱۰ فصل با عناوین «گزارش پلیس ناحیه اتویان چهارصدودو»، «بازجویی از امرالله صاحب، مأمور فروش گاز»، «بازجویی از یک مظنون»، «قول عداس»، «قول شُوری»، «گزارشات»، «گزارش اول: گزارش ماروقی از دهکده وُصحه، مشهور به رُزعه»، «قول جاسم صفاقی»، «روزنامه و شب‌نامه مربوط به بنده خدا جاسم صفاقی» و «کاماندانان سلیم» نوشته شده است.

در معرفی این اثر آمده است: وقتی در شمال عراق جستجو برای گریز آغاز می‌شود، قصه جنون یک عراقی هم با فرار نیروی گشتی پایان می‌یابد. در دجله افسانه‌های عرب و شب‌های سجن برای این دریند عاصی و آن دیوانه راهی ندارند. جاده‌ها و قیایل و نیروهای گشت در اقلیم‌ها و نخلستان‌ها تصویر عشق و نفرت را شکل می‌دهند تا به آن فرجام برسند. «کاماندانان» گفت‌وگو در تنهایی و خلوت یک زن و ترس او و همچنین جسارتش برای فرار از دست یک یاغی را روایت می‌کند.

در بخشی از متن این کتاب می‌خوانیم:

همان‌شب خواب دیدم کنار برج‌های نیمه‌خراب شهر بابل هستیم و داخل یک کالسکه. عدنان الشوقین کراوات زده و لباس شکیلی تنش کرده و من هم لباس عروسی تنم است. در جلوی ما یک فوج سوارکار با اسب‌های عربی هستند و بوی عود و اسفند بلند است.

به نقل از تسنیم، انتشارات سوره مهر، رمان «کاماندانان» به قلم مصطفی جمشیدی را در ۱۹۲ صفحه وبهای ۲۲۵ هزار تومان منتشر کرده است.

موسیقی

انتشار اولین اثر پروژه هشت سال و این روزها

هگمتانه، گروه فرهنگی: نخستین قطعه پروژه «هشت سال و این روزها» با عنوان «سرد قلم» در قالب اثری به جا مانده از مهر سال ۱۳۶۱ توسط بنیاد فرهنگی هنری رودکی و با صدای مهرداد کاظمی منتشر شد.

این بنیاد در ادامه برنامه‌های خود برای پاسداشت میراث موسیقی مقاومت، قطعه «سرد قلم» در قالب اثری به جای مانده از مهر سال ۱۳۶۱ را در قالب پروژه موسیقایی هشت سال و این روزها، به صورت رایگان در اختیار عموم مردم و پژوهشگران و علاقه‌مندان قرار داد.

این اثر با آهنگسازی محمد احمدیان، شعر طه حجازی و خوانندگی مهرداد کاظمی، توسط ارکستر سمفونیک تهران و گروه گُر در مهر سال ۱۳۶۱ اجرا شده است.

عموم هموطنان و علاقه‌مندان می‌توانند با مراجعه به سامانه اطلاع‌رسانی بنیاد رودکی به صورت رایگان به قطعات منتشر شده دسترسی داشته باشند.

هگمتانه، گروه کتاب: هم‌زمان با چهل و سومین سالروز حمله وحشیانه رژیم بعث به نماز جمعه روز قدس در ۲۵ تیر سال ۱۳۶۱ همدان، در مراسمی با حضور نماینده ولی فقیه در استان و رئیس شورای سیاست‌گذاری ائمه جمعه، از کتاب پرواز سجاده‌ها رونمایی شد.

به گزارش هگمتانه، در همایش ائمه جماعات مساجد شاخص استان همدان که با حضور نماینده ولی فقیه در استان همدان و حجت‌الاسلام حاجی علی‌اکبری رئیس شورای سیاست‌گذاری ائمه جمعه برگزار شد، هم‌زمان با چهل‌وسومین سالروز بمباران نماز جمعه همدان در روز قدس که توسط رژیم بعث در سال ۱۳۶۱ انجام شد، کتاب «پرواز سجاده‌ها» رونمایی شد.

خبر

جایزه پژوهش سال سینمایی فراخوان داد

هگمتانه، گروه فرهنگی: فراخوان پژوهشی سال ۱۴۰۴ سازمان امور سینمایی و سمعی بصری در هشتمین دوره منتشر شد.

به گزارش هگمتانه، معاونت توسعه فناوری و مطالعات سازمان سینمایی، در راستای تحقق اهداف و سیاست‌های فرهنگی دولت چهاردهم و برنامه‌های وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی از پژوهشگران، فعالان و صاحب‌نظران حوزه‌های هنر و علوم انسانی برای مطالعه و پژوهش دعوت به عمل می‌آورد.

لازم است پژوهشگران با مراجعه به نشانی اینترنتی زیر و دریافت فرم شماره یک (درخواست طرح پژوهش) پیشنهادهای پژوهشی خود را از طریق پست الکترونیکي cinemares@chmail.ir به شورای پژوهشی سازمان سینمایی ارسال کنند و در صورت تأیید این درخواست در مرحله بعد با دریافت فرم شماره دو، طرح‌نامه پیشنهادی خود را جهت تصویب نهایی برای این شورا بفرستند.

آگهی مناقصه نوبت اول

شهرداری فیروزان در نظر دارد اجرای پروژه سالن چند منظوره (ورزشی – فرهنگی) را متناسب با دتایل پیوستی بصورت پیمانی واگذار نماید لذا

باتوجه به مستندات موجود در سامانه آخرین قیمت پیشنهادی خود را ثبت نمایید

تاریخ انتشار ۱۴۰۴/۰۴/۲۸ مهلت بازیدو دریافت اسناد مناقصه از تاریخ

۱۴۰۴/۰۴/۲۸ لغایت ۱۴۰۴/۰۵/۰۴

مهلت ارائه پیشنهاد از تاریخ ۱۴۰۴/۰۴/۲۸ لغایت ۱۴۰۴/۰۵/۱۴ ساعت ۱۴

زمان بازگشایی ۱۴۰۴/۰۵/۱۵ ساعت ۹ و زمان اعلام به برنده ۱۴۰۴/۰۵/۱۵ ساعت ۹

شهرداری فیروزان

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای همراه با ارزیابی کیفی

ردیف	عنوان پروژه	برآورد (ریال)	تضمین (ریال)	محل تأمین اعتبار	قرارداد	مدت (ماه)
۱	تکمیل استخر دانش آموزی شهرستان فامنین	۴۶۱,۲۴۰,۵۵۴,۲۷۰	۲۳,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تقدی ۶۵۵۹۸ میلیون ریال	فهرستی	۲۴
۲	تکمیل مدرسه ۱۲کلاسه بهشت نویسگران	۲۶۸,۸۳۶,۲۰۳,۹۷۲	۱۳,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تقدی ۲۰۰۰۰ میلیون ریال	سرجمع	۱۸
۳	تکمیل مدرسه صدیقیه کبری نویسگان	۲۲۶,۹۰۳,۲۸۸,۹۹۳	۱۱,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	از محل ملی خبری مبلغ ۳۹۰۷۹ میلیون ریال	تقدی سرجمع	۱۵
۴	تکمیل مدرسه ۴ کلاسه خبری زمان آباد چوکار ملایر	۱۱۶,۴۲۹,۲۴۱,۷۲۹	۵,۹۰۰,۰۰۰,۰۰۰	از محل ملی خبری مبلغ ۲۵۰۰۰ میلیون ریال	تقدی سرجمع	۱۲
۵	تکمیل پژوهش‌سرای ملایر	۹۹,۱۴۳,۹۷۴,۴۱۲	۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	از محل ملی خبری مبلغ ۲۰۰۰۰ میلیون ریال	تقدی سرجمع	۱۲
۶	احداث مدرسه ۴ الحاقی علامه طباطبائی گل‌تپه کیودراهنگ	۶۵,۲۹۹,۱۰۸,۱۰۹	۳,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	از محل استانی مبلغ ۲۳۴۵۷ میلیون ریال	تقدی سرجمع	۹
۷	احداث مدرسه ۴ کلاسه قلیچ باغی کیودراهنگ	۵۹,۴۹۳,۴۸۸,۱۷۴	۳,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	از محل تخریب و بازسازی مبلغ ۱۵۰۰۰ میلیون ریال	تقدی سرجمع	۹

پرداخت مابقی مبلغ قرارداد در آینده بر اساس ابلاغ اعتبار به صورت نقدی و در صورت پرداخت به صورت اوراق خزانه اسلامی با حفظ قدرت خرید اعلامی توسط مراجع قانونی ذیربط در صورت تأمین اعتبار و تخصیص مربوطه قابل پرداخت خواهد بود. مناقصه با هر تعداد شرکت‌کننده و پیشنهاد دهنده برگزار و برنده تعیین خواهد شد.

روزنامه فرهنگی، اجتماعی، ورزشی صبح استان همدان

صاحب امتیاز: شهرداری همدان

مدیر مسؤول: سید حامد تروheid

زیر نظر شورای سردبیری

چاپ: نوین

وبگاه: www.hegmataneh-news.ir

پيام‌سان ایتا: @hegmataneh

رایانامه: hegmataneh.newspaper@gmail.com

نشانی: همدان، میدان آرامگاه بوعلی‌سینا، محوطه تالار فجر

انتشار مطالب پانگه دیدگاه صاحب اثر است و الزاماً دیدگاه روزنامه نیست.

نمابر تحریریه: ۰۸۱-۳۸۲۶۲۷۰۰

تلفن تحریریه: ۰۸۱-۳۸۲۸۲۹۴۰

ارتباط با تحریریه در پیام‌سان ایتا ۰۹۱۸ ۶۳۸ ۶۱۲۹

۰۸۱-۳۸۲۶۲۷۰۰

خوشا آنان که سودای ته دیرند

که سر پیوسته در پای ته دیرند

بدل دیرم تمنای کسانی

که اندر دل تمنای ته دیرند

باباطاهر

اجرای عملیات شبانه تراش و روکش آسفالت خیابان میرزاد عشقی



آموزه‌های محمدی برای شهروند قرائی

امام خمینی(ره) برای وضوی شب یخ حوض را می‌شکست

هگمتانه، گروه فرهنگی: در قرآن کریم آمده است: آنان (مؤمنین) کمی از شب را می‌خوابیدند و سحرگاهان استغفار می‌کردند.

رسول معظم اسلام(ص) فرموده‌اند: بهترین شما کسانی هستند که وقتی مردم خوابند در حال نماز خواندن هستند.

حکایت: یک سال در قم برف زیادی آمده و موجب یخبندان در شهر شده بود در همان زمان امام خمینی راحل عظیم‌الشان نصف شب از مدرسه دارالشفا به مدرسه فیضیه می‌آمدند و با تلاش زیاد یخ حوض را شکسته،

وضو می‌گرفتند و به تهجد و نماز شب می‌پرداختند، ایشان در این موقعیت حال خوش معنوی داشتند و تا اذان صبح این شب زنده‌داری ادامه می‌یافت. **نکته:** عده چشمگیری از ما از نعمت و توفیق شب زنده‌داری غافل و شب‌ها را به بطلالت و بعضاً گناه می‌گذرانیم.

بسوخت حافظ و بویی به زلف یار نبرد

مگر دلالت این دولتش صبا بکند

برق دزدک‌ها روشنایی را می‌برند استخراج غیر قانونی رمزارز، دزدی از مردم است.

#۲۵درجه



شرکت توزیع نیروی برق استان همدان

