

آغاز اجرای مدیریت مکانیزه پارک حاشیه‌ای در همدان

ضرب‌الاجل یک ماهه دادستان همدان به بانک‌ها برای پرداخت تسهیلات
جلوگیری از جذب سپرده در صورت
تداوم بی‌توجهی به قانون

امام جمعه همدان با اشاره به اجرای ناقص برنامه هفتم توسعه در کشور:
اگر قرار است تنها ۳۰ درصد کارها انجام
شود، چه نیازی به برنامه است؟

شنبه ۲۴ آبان ۱۴۰۴
۲۴ جمادی‌الاول ۱۴۴۷
شماره ۶۰۳۴ • سال سی و ششم
روزنامه قیمت ندارد • بهاء چاپ: ۳۵۰۰۰ تومان

اولین روزنامه همدان مرکز ارزش‌های تمدنی ایران
www.hegmataneh-news.ir



هگمتانه

پایان هفدهمین دوره مسابقات قرآنی «مدهامتان» در همدان

دبیرخانه دائمی مسابقات قرآنی «مدهامتان» به همدان واگذار شد



مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان:

فعالیت ۲۳ هزار کارگاه فعال در همدان

از سوی شهرداری همدان انجام شد

ترخیص ۴ مرحله‌ای لوازم توقیفی
سدمعبر و ساخت و ساز غیرمجاز

با اتصال فاضلاب سرویس‌های بهداشتی پارک شهروند به شبکه فاضلاب شهری

صرفه جویی ۴۰۰ میلیون تومانی
سالانه شهرداری منطقه ۳

ورزش کارگری از مهم‌ترین راهبردهای ارتقای نشاط و سلامت نیروی کار

همدان آمادگی میزبانی تمامی رقابت‌های ملی کاراته را دارد

۶



طلاي هشتم ایران برای تیم تنیس روی میز دوبل بانوان

شیما صفایی طلایی شد

اختلاف

منجر به قتل
۲ همسایه صالح‌آبادی

واژگونی خودرو سمند
در محور ملایر- جوکار
با ۷ مصدوم

خودکشی زندانی ملایری
کذب است

اطلاعیه اجرای طرح مدیریت مکانیزه پارک حاشیه‌ای

به اطلاع شهروندان گرامی می‌رساند:

در راستای ساماندهی ترافیک، توزیع عادلانه فضای پارک، افزایش بهرمندی
شهروندان از فضاهای پارک حاشیه‌ای و افزایش انضباط در توقف وسایل نقلیه
در سطح معابر اصلی مطابق با آئین‌نامه اجرایی تبصره ذیل ماده ۱۵ قانون
رسیدگی به تخلفات رانندگی، طرح مدیریت مکانیزه پارک حاشیه‌ای
(پارک هوشمند) از تاریخ ۱۴۰۴/۰۹/۰۱ به اجرا در خواهد آمد

خیابان‌ها و معابر مشمول طرح در فاز اول

بلوار خواجه رشید- بلوار مدنی- خیابان پاستور- خیابان بوعلی

با همکاری شما، شهری ایمن، منظم و ترافیک کمتری خواهیم داشت #



برای کسب اطلاعات
بیشتر اسکن کنید
www.parko.ir



آیا می‌دانید برای هزینه‌های درمان ناباروری و نازایی، در مراکز دولتی ۹۰ درصد
تعرفه دولتی و در بخش خصوصی ۷۰ درصد تعرفه خصوصی توسط بیمه سلامت
پرداخت می‌گردد؟



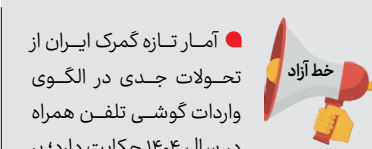
سازمان بهداشت ایران
اداره کل بهداشت استان تهران

۱۶۶۶

شنبه ۲۴ آبان ۱۴۰۴ • شماره ۶۰۳۴

خبر همدان

هکمتان روزنامه



● آمار تازه گمرک ایران از تحولات جدی در الگوی واردات گوشی تلفن همراه در سال ۱۴۰۴ حکایت دارد؛ بر اساس این داده‌ها، در هفت‌ماهه نخست سال جاری واردات تجاری گوشی کاهش یافته، اما واردات از مسیر مسافری جهشی کم‌نظیر را ثبت کرده است. تا پایان مهرماه سال جاری ۳ میلیون و ۳۵۵ هزار و ۳۷۵ دستگاه گوشی تلفن همراه به ارزش یک میلیارد و ۵۸ میلیون دلار از مسیر تجاری وارد کشور شده است. در همین مدت، ۳۹۶ هزار و ۷۱۳ دستگاه نیز به شکل مسافری وارد شده‌است.

● سازمان ثبت اسناد و املاک کشور طی نامه‌ای به مرکز امور اصناف و بازرگانان و دبیر هیات عالی نظارت بر سازمان‌های صنفی وزارت صنعت دریافت وجه در بنگاه‌های املاک را قبیل از مراجعه به دفاتر اسناد رسمی ممنوع اعلام کرد.

● آمار بازار نشر نشان می‌دهد که در مهر ماه سال جاری کنار افزایش تعداد عناوین، با افزایش قیمت نیز مواجه بودیم، این موضوع در کتاب کودک به ۳۳درصد در قیاس با دوره مشابه سال گذشته رسیده است.

● «پیث هگست» وزیر جنگ ایالات متحده اعلام کرد که وضعیت کنونی جهان یادآور دوران پیش از آغاز جنگ جهانی دوم است و تهدیدها و اتحاد دشمنان رو به افزایش است.

● حسین دلیریان سخنگوی مرکز ملی فضای مجازی از برگزاری رزمایش بزرگ پایش امنیت سایبری در کشور خبر داد و گفت: در این رزمایش آلودگی سایبری ۴۰ دستگاه حیاتی شناسایی و برطرف شد. ● علیرضا رئیسی معاون وزیر بهداشت نسبت به موج سنگین بیماری تب دنگی در چهار تا پنج سال آینده در منطقه مدیترانه شرقی از جمله ایران هشدار داد و پیش‌بینی کرد که موج سنگینی از بیماری تب دنگی در منطقه شکل گیرد که ممکن است بسیاری از کشورها در برابر آن ناتوان شوند.

● حسن بابایی رئیس سازمان ثبت اسناد و املاک کشور، با اشاره به حجم بالای دعاوی مالی زوجین اظهار کرد: بسیاری از اختلافات زوجین جنبه مالی دارد و می‌توان با استفاده از ظرفیت‌های موجود از جمله سران دفاتر ازدواج و طلاق، بخشی از این مشکلات را پیش از رسیدن به دادگاه حل‌وفصل کرد.

● به گفته ناصر اسکندری معاون راهبردی شرکت برق حرارتی، در حال حاضر ۹۰ درصد مخازن سوخت مایع نیروگاه‌های کشور برای پایداری برق زمستان پُر است. ● در شمال اسکاتلند، یکی از شگفت‌انگیزترین پروازهای جهان انجام می‌شود؛ مسیر هوایی بین دو جزیره کوچک وستر ی و پاپا وستر ی با فاصله‌ای حدود ۲٫۷ کیلومتر، کوتاه‌ترین پرواز تجاری ثبت‌شده در جهان است. دانش‌آموزان، کارکنان خدمات عمومی و بیماران برای تردد میان دو جزیره از این مسیر هوایی استفاده می‌کنند.

ضرب‌الاجل یک‌ماهه دادستان همدان به بانک‌ها برای پرداخت تسهیلات

جلوگیری از جذب سپرده در صورت تداوم بی‌توجهی به قانون

هگمتانه، گروه خبر همدان: دادستان همدان با بیان اینکه بانک‌ها باید حداقل ۵۰ درصد سپرده‌های جذب شده را در قالب تسهیلات پرداخت کنند خطاب به آنها گفت: حداکثر طرف یک ماهه آتی باید به تکالیف قانونی عمل شود در غیر این صورت از ادامه جذب سپرده جلوگیری خواهد شد.

پایان هفدهمین دوره مسابقات قرآنی «مدهامتان» در همدان

دبیرخانه دائمی مسابقات قرآنی «مدهامتان» به همدان واگذار شد

هگمتانه، گروه خبر همدان: هفدهمین دوره مسابقات قرآنی «مدهامتان» در همدان روز گذشته به کار خود پایان داد.

به گزارش هگمتانه، استاندار همدان روز جمعه در آئین پایانی هفدهمین دوره مسابقات قرآنی مدهامتان گفت: این استان ظرفیت‌های برجسته‌ای در حوزه قرآنی دارد و درخواست داریم دبیرخانه دائمی مسابقات قرآنی مدهامتان در این استان تشکیل شود.

حمید ملانوری با بیان اینکه همدان همواره «دارالمؤمنین و دارالمجاهدین» بوده است، گفت: این استان نه‌تنها پایتخت تاریخ و تمدن ایران زمین به شمار می‌آید، بلکه به‌عنوان مرکز منطقه‌ای غرب کشور،برخوردار از ظرفیت‌هایکم‌نظیر طبیعی، فرهنگی و اقتصادی است. وی آرامگاه بوعلی‌سینا، باباطاهر، محوطه جهانی هگمتانه، شهر جهانی سفال لالچین و هنر میل و منبت ملایر را بخشی از هویت فرهنگی و تاریخی این خطه دانست و گفت: مردم این استان، متدین، متعهد و اهل مشارکت‌اند و این ویژگی‌ها در فعالیت‌های فرهنگی و قرآنی همدان مشهود است. ملانوری تصریح کرد: همدان شخصیت‌های برجسته دینی، فرهنگی و علمی بسیاری به کشور معرفی کرده و همین ظرفیت‌ها موجب شد تا این استان میزبان آئین پایانی هفدهمین دوره مسابقات قرآنی مدهامتان باشد.

او از مسوولان کانون‌های فرهنگی و هنری مساجد کشور خواست تا دبیرخانه دائمی مسابقات قرآن

به گزارش هگمتانه، عباس نجفی اظهار کرد: بر اساس بخشنامه بانک مرکزی بانک‌ها و مؤسسات مالی و اعتباری مکلفند حداقل پنجاه درصد از سپرده‌های جذب شده را در استان در قالب تسهیلات هزینه کنند.

وی گفت: علیرغم صدور و ابلاغ این بخشنامه، حسب بررسی‌های

نقش اجتماعی و مدیریتی مسجد است.

حجت‌الاسلام علی ملانوری با اشاره به سازماندهی بیش از یک‌هزار و ۲۰۰ تیم قرآنی در سراسر کشور اظهار کرد: این رویکرد برای تقویت روحیه کار جمعی و آموزش مدیریت گروهی به جوانان و در نهایت، احیای نقش مساجد در مدیریت محلات و رفع نیازهای اجتماعی، یک ضرورت حیاتی است.

رئیس ستاد کانون‌های مساجد کشور کار تیمی را یک مزیت بزرگ دانست که علاوه بر رشد فعالیت‌های قرآنی، مستقیماً به تربیت نیروهای جوان مسجدی برای سازمان‌دهی و فعالیت‌های جمعی کمک می‌کند تأکید کرد: این رویکرد، در شرایط کنونی جامعه، برای عملیاتی کردن نقش محوری مسجد در مدیریت امور محلات، بسیار ضروری است.

آغاز اجرای مدیریت مکانیزه پارک حاشیه‌ای در همدان

مقررات رانندگی را از سوی شهروندان به منظور موفقیت اجرای طرح داشته باشیم.

● نصب تابلوهای اجرای مدیریت مکانیزه پارک حاشیه‌ای آغاز شد

همچنین در راستای اجرای طرح «مدیریت مکانیزه پارک حاشیه‌ای» و با هدف ساماندهی توقف خودروها در معابر پرتردد شهری، عملیات نصب تابلوهای اطلاع‌رسانی و خط‌کشی محل‌های مجاز پارک حاشیه‌ای آغاز شد.

این طرح در مرحله نخست در خیابان‌های اصلی و پرتردد شامل خیابان بوعلی، خیابان پاستور، بلوار خواجه رشید، بلوار شهید مدنی اجرا می‌شود. تابلوهای جدید، حاوی اطلاعات نحوه استفاده از سامانه هوشمند پارک حاشیه‌ای، مدت زمان مجاز توقف و روش‌های پرداخت هزینه پارک هستند.

شهرداری همدان اعلام کرد: به‌منظوراطلاع‌رسانی عمومی و آشنایی شهروندان با اجرای طرح مدیریت مکانیزه پارک حاشیه‌ای، بنرها و بیلبورد‌های مرتبط با آغاز اجرای طرح، توسط سازمان مدیریت و مهندسی شبکه حمل و نقل شهرداری در معابر شهر و در مسیرهای پل عابر بلوار آیتا...، کاشانی، بیلبورد میدان امامزاده عبدالله، بیلبورد‌های خیابان بوعلی، پل عابر رسالت، پل عابر پیاده ورودی کوی اندیشه، پل عابر تقاطع آیتا...، نجفی، پل عابر قوسوی بلوار ارتش، بیلبورد تقاطع سردار همدانی، پل عابر مقابل استانداری، بیلبورد میدان فردوسی، ایستگاه‌های قابل اکران اتوبوس و در مسیرهای اجرای طرح نصب شده است.

این طرح که با هدف ساماندهی فضاهای پارک شهری اجرا می‌شود، گامی مؤثر در مسیر ساماندهی ترافیک و کاهش ازدحام خودروها به شمار می رود.

به عمل آمده تعدادی از بانک‌ها و مؤسسات به خصوص بانک‌های خصوصی به تعهدات خود عمل نکرده و موجب نارضایتی شدید شهروندان شده‌اند که این عمل از مصادیق بارز نقض حقوق عامه است.

دادستان عمومی و انقلاب مرکز استان همدان در راستای اجرای دستورالعمل نظارت و پیگیری حقوق عامه به بانک‌ها و مؤسسات مالی و اعتباری استان متذکر شد حداکثر ظرف یک ماه آتی به تکالیف قانونی خود عمل کنند در غیر این صورت از ادامه جذب سپرده توسط آنها جلوگیری به عمل می‌آید.

مشاور وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی و رئیس ستاد هماهنگی کانون‌های فرهنگی و هنری مساجد کشور همچنین اعلام کرد که با تصمیم ستاد عالی کانون‌ها، دبیرخانه دائمی مسابقات قرآنی «مدهامتان» از امسال در استان همدان مستقر می‌شود.

وی ادامه داد: واگذاری دبیرخانه دائمی این مسابقات به همدان یک تصمیم راهبردی است و از سال آینده، برنامه‌ریزی، سازمان‌دهی و هدایت همه مراحل برگزاری این رقابت‌ها در این استان انجام خواهد شد.

● تقدیر از بانوی هنرمند در همدان برای کتابت قرآن

در مراسم اختتامیه هفدهمین دوره مسابقات سراسری مدهامتان در همدان توسط رئیس

از سوی شهرداری همدان انجام شد

ترخیص ۴ مرحله‌ای لوازم توقیفی سدمعبر و ساخت‌وساز غیرمجاز



از ابتدای اجرا تاکنون نتایج مثبتی در ساماندهی انبار شهرداری و جلب رضایت شهروندان به‌همراه داشته است.

وی افزود: استقبال گسترده مردم از این طرح، نشان‌دهنده اعتماد به عملکرد مجموعه مدیریت شهری در رعایت حقوق شهروندی و شفاف‌سازی فرایندهای اجرایی است. بلوری نوبن گفت: این اقدام با هدف ساماندهی اموال توقیفی، حفظ حقوق شهروندان، ارتقای انتضابط شهری و آزادسازی فضای انبار شهرداری انجام گرفته است.

به نقل از ارتباطات و امور بین الملل شهرداری همدان، وی از مالکان اموال توقیفی درخواست کرد تا پایان آذرماه با به‌همراه داشتن مدارک شناسایی معتبر به مدیریت پیشگیری و رفع تخلفات شهری شهرداری مراجعه و نسبت به تحویل لوازم خود اقدام کنند.



تصمیم‌گیری‌ها در شرایط واقعی بحرانی بود. فرماندار همدان در جریان برگزاری این مانور اظهار کرد: با توجه به برنامه‌ریزی‌های انجام‌شده از قبل و تعریف سناریوهای مختلف برای شرایط بحرانی، مانور ستادی بسیار خوب برگزار شد و تمامی استانداردها و شیوه‌نامه‌های امدادی در شرایط بحران رعایت شد. درویشی افزود: برگزاری مانور دورمیزی مقدماتی برای اجرای مانور عملیاتی بود که برنامه آن خسارات احتمالی در حوادث واقعی دارد.

در این مانور دورمیزی زلزله و مخاطرات ترکیبی شهرستان همدان، سناریوی وقوع زلزله با شدت بالا در محدوده شهرستان همدان شبیه‌سازی شد و هم‌زمان مدیریت سایر مخاطرات احتمالی از جمله آتش‌سوزی، انسداد راه‌ها و قطعی ارتباطات مورد بررسی قرار گرفت. هدف از برگزاری این مانور، سنجش میزان آمادگی دستگاه‌های اجرایی، تقویت هماهنگی میان نیروهای امدادی و نظامی و ارزیابی اثربخشی

با اتصال فاضلاب سرویس‌های بهداشتی پارک شهروند به شبکه فاضلاب شهری

صرفه‌جویی ۴۰۰ میلیون تومانی سالانه شهرداری منطقه ۳



این اقدام علاوه بر بهبود شرایط زیست‌محیطی و بهداشتی، موجب صرفه‌جویی سالیانه حدود ۴۰۰ میلیون تومان در هزینه‌های تخلیه و نگهداری چاه‌های جذبی خواهد شد. به نقل از روابط عمومی شهرداری منطقه سه همدان، اجرای این عملیات در ادامه برنامه‌های شهرداری همدان برای نوسازی، بهسازی و بهینه‌سازی تاسیسات شهری انجام گرفته است.

شنبه ۲۴ آبان ۱۴۰۴ • شماره ۶۰۳۴

خبر همدان

هکمتان روزنامه

یادداشت

ریه‌های سبز شهر، موتور محرکه گردشگری

بوستان‌ها؛ از ریه‌های تنفسی تا

قطب‌های گردشگری شهری، ضرورت

مدیریت شهری هوشمندانه

زهرا ذوالفقاری

در عصر حاضر، مفهوم توسعه شهری از صرفاً تأمین زیرساخت‌های سخت‌افزاری فراتر رفته است. شهرها دیگر تنها مجموعه‌ای از بتن و آسفالت نیستند؛ بلکه میزبانانی هستند که کیفیت تجربه زیسته شهروندان و گردشگران را عرضه می‌کنند. در این میان، فضاهای سبز شهری، به‌ویژه بوستان‌ها، پارک‌ها و تفرجگاه‌ها، نقشی محوری ایفا می‌کنند. این فضاها نه تنها به عنوان ریه‌های تنفسی شهر عمل می‌کنند، بلکه به سرعت در حال تبدیل شدن به مهم‌ترین بسترهای هویت‌سازی و جذب سرمایه‌گردشگری هستند. مدیریت شهری مدرن باید این ظرفیت را درک کرده و طراحی و نگهداری این فضاها را در رأس اولویت‌های استراتژیک خود قرار دهد.

● **تفرجگاه‌ها، هویت‌بصری و کیفیت محیطی**

بوستان‌ها و فضاهای سبز شهری، اولین و ملموس‌ترین جلوه‌های زیبایی و سلامت یک شهر محسوب می‌شوند. آن‌ها «ریه‌های سبز» شهر هستند که با فیلتر کردن آلاینده‌ها، به بهبود کیفیت هوا و کاهش استرس کمک می‌کنند. از دیدگاه گردشگری، این فضاها «هویت بصری» شهر را شکل می‌دهند. یک شهر با پارکی شاخص و خوش‌منظر، فوراً در ذهن مخاطب ماندگار می‌شود. در مقابل، فضاهای سبز رها شده یا بدقواره، تصویری از بی‌توجهی و رکود را القا می‌کنند که تأثیری منفی بر جذب گردشگر خواهد داشت. مدیریت شهری باید اطمینان حاصل کند که این فضاها نه تنها حفظ شوند، بلکه به عنوان نقاط عطف زیبایی‌شناختی مورد توجه قرار گیرند.

● **طراحی هوشمندانه؛ فراتر از کاشت درخت و چمن**

اهمیت فضای سبز صرفاً در میزان هکتار آن نیست، بلکه در «کاربردی بودن» و «طراحی هوشمندانه» آن است. یک پارک موفق، صرفاً مکانی برای قدم زدن نیست؛ بلکه فضایی چندمنظوره است که نیازهای مختلف جامعه را پوشش می‌دهد. این طراحی باید با نظر گرفتن اقلیم، فرهنگ محلی و الگوهای رفتاری گردشگران انجام شود. طراحی مسیرهای پیاده‌روی استاندارد، ایجاد فضاهای امن برای کودکان، مناطق اختصاصی ورزش‌های همگانی، و البته دسترسی‌پذیری کامل برای افراد دارای معلولیت، همگی اجزای این طراحی هوشمندانه هستند. مدیریت شهری موظف است مشوق طراحی‌هایی باشد که زیبایی‌شناسی را با عملکرد ترکیب کند تا پارک‌ها به قطب‌های جذب مخاطب تبدیل شوند.

● **زیرساخت‌ها و تسهیلات: تک‌میل حلقه تجربه گردشگری**

یک پارک زیبا بدون زیرساخت‌های خدماتی مناسب، قادر به ارائه یک تجربه کامل گردشگری نخواهد بود. اینجاست که نقش فعال مدیریت شهری در تجهیز و نگهداری آشکار می‌شود. این زیرساخت‌ها شامل موارد زیر است:

● **تأمین تسهیلات اولیه؛**

سرویس‌های بهداشتی تمیز، آب‌شرب کافی و نیمکت‌های کافی با کیفیت.

● **توسعه امکانات فرهنگی و اجتماعی؛**

ایجاد کافه‌ها و رستوران‌های محلی با رعایت استانداردهای محیط زیستی، فضاهای مخصوص اجرای تئاتر خیابانی، گالری‌های هنری موقت، و کتابخانه‌های کوچک روباز. همه این امکانات، زمان ماندگاری گردشگر در محل را افزایش می‌دهد.

● **تسهیل دسترسی؛**

توسعه خطوط حمل و نقل عمومی (مترو، اتوبوس، تاکسی‌های برقی) به سمت پارک‌ها، ایجاد پارکینگ‌های هوشمند و مسیرهای دوطرفه‌سواری متصل به شبکه شهری، از ضروریات جذب گردشگر است. مدیریت شهری باید اطمینان دهد که دسترسی به این جاذبه‌ها آسان و ایمن باشد.

● **سرمایه‌گذاری استراتژیک برای پایداری**

توسعه گردشگری شهری یک فرایند چندوجهی است که نیازمند سرمایه‌گذاری‌های پایدار است. هزینه‌ای که شهرداری صرف طراحی، تجهیز و نگهداری مستمر بوستان‌ها می‌کند، نباید به عنوان یک هزینه تلقی شود، بلکه باید به عنوان «سرمایه‌گذاری استراتژیک» در زیرساخت‌های نرم گردشگری دیده شود. شهرهایی که در فضاهای سبز خود سرمایه‌گذاری می‌کنند، مزایای مضاعفی در جذب گردشگر، افزایش رضایت شهروندان، بهبود سلامت عمومی و پایداری زیست‌محیطی کسب می‌کنند. مدیریت شهری آینده‌نگر می‌داند که بوستان‌ها، فراتر از یک فضای سبز، قلب تپنده و جاذبیت اصلی شهر مدرن هستند. نادیده گرفتن این ظرفیت، به معنای به خطر انداختن مزیت رقابتی شهر در عرصه گردشگری ملی و بین‌المللی است.

گنجنامه؛ جایی که تاریخ در دل طبیعت فریاد می‌زند

هگمتانه، گروه گردشگری؛ به گزارش خبرنگار هگمتانه، در فاصله‌ای نه‌چندان دور از هیاهوی شهری، در دامنه‌های سربه‌فلک‌کشیده کوه الوند و در انتهای دره آرام و خنک عباس‌آباد، مجموعه گردشگری گنجنامه با رودخانه‌ای زلال، درختانی مرتفع، آبشاری زیبا و فضایی دل‌انگیز برای نشستن خانواده‌ها، می‌درخشد. این مکان، ترکیبی از طبیعت بکر، تفریح آرام و تاریخی شکوهمند است که به‌راحتی می‌تواند ساعت‌ها

همدان؛ شهری که با بوستان‌هایش نفس می‌کشد

طبیعت شده‌اند.

نرگس مرادی، شهروند همدانی، از پارک مردم به عنوان «قلب سبز همدان» یاد می‌کند و می‌گوید: این پارک همیشه زنده است. چه صبح زود برای پیاده‌روی بیایید چه عصر برای دیدن غروب، همیشه پر از آدم است. شهرداری را رسیدگی مداوم، نورپردازی زیبا و ساماندهی مسیرهای ورزشی، پارک را به یکی از پاتوق‌های اصلی شهر تبدیل کرده است. مرادی می‌افزاید: سال‌های قبل پارک مردم بیشتر فقط محلی برای استراحت کوتاه بود، اما حالا با برنامه‌های فرهنگی و رویدادهای هنری که گاهی برگزار می‌شود، به جایی برای گردش و معاشرت تبدیل شده است.

علی خلیلی، گردشگر کرمانی نیز می‌گوید: وقتی وارد بوستان ارم شدم، باورم نمی‌شد چنین فضای گسترده و تمیزی در مرکز شهر وجود دارد. طراحی مسیرهای پیاده‌روی و فضای سبز منظم، این پارک را به یکی از بهترین نقاط دیدنی همدان تبدیل کرده است.

بوستان‌هایی همچون پارک مردم، بوستان ارم، بوستان کولاب، بوستان نرگس، بوستان میرسعیدعلی‌همدانی، تپه عباس‌آباد و محوطه گردشگری گنجنامه، اکنون به بخشی از هویت گردشگری همدان تبدیل شده است. این فضاها علاوه بر کارکرد تفریحی، نقشی فرهنگی، اجتماعی و زیست‌محیطی دارند؛ بستری برای تعامل گردشگران با طبیعت و مردم شهر فراهم کرده‌اند.

شهرداری همدان با ایجاد مسیرهای پیاده‌روی، دوطرفه‌سواری، زمین‌های بازی و فضای فرهنگی در دل بوستان‌ها تلاش کرده است تا گردشگری طبیعی را از قالب سنتی خود خارج و به تجربه‌ای پویا و همه‌جانبه تبدیل کند. استفاده از طراحی بومی، کاشت گونه‌های گیاهی سازگار با اقلیم، نورپردازی شبانه، ایجاد کافه‌بوستان‌ها و مراکز فرهنگی کوچک در دل فضای سبز، همگی از اقداماتی است که چهره بوستان‌های همدان را دگرگون کرده است.

امروز، همدان نه تنها در فصل‌های بهار و تابستان میزبان گردشگران طبیعت‌دوست است، بلکه در تمام ایام سال، پارک‌ها و بوستان‌هایش مکانی برای آرامش و تجربه زندگی شهری همراه با طراوت

پارک مردم؛ قلب سبز و خاطره‌ساز همدان

هگمتانه، گروه گردشگری؛ به گزارش خبرنگار

هگمتانه، در دل همدان، شهری که هر فصلش رنگی از طبیعت دارد، پارکی گسترده و زنده نفس می‌کشد؛ پارک مردم، که اهالی قدیمی هنوز هم با نام «دیرینش [لونا پارک] از آن یاد می‌کنند. این بوستان نه تنها یکی از بزرگ‌ترین فضاهای سبز شهری همدان است، بلکه در گذر سال‌ها، به بخشی از حافظه جمعی مردم شهر بدل شده است.

پارک مردم در محدوده غربی همدان، روبه‌روی دانشگاه بوعلی‌سینا قرار دارد؛ جایی که از نخستین ساعات صبح تا غروب، همه‌های زندگی در آن جاری است. مسیرهای پیچ‌درپیچش میان درختان کهنسال، نسیمی که از سمت دشت می‌وزد، و سایه‌روشن نور خورشید روی سنگ‌فرش‌ها آن،

را به پناهگاهی آرام برای قدم‌زدن و تماشای زندگی تبدیل کرده است.

این پارک که در گذشته به عنوان نخستین شهرسازی مدرن همدان شناخته می‌شد، هنوز هم با وسایل بازی متنوع، محوطه مخصوص کودکان و زمین‌های ورزشی، حال‌وهوای شاد و پرانرژی خود را حفظ کرده است. زمین‌های والیبال، تنیس، فوتبال و دوطرفه‌سواری، فضای بازی کودکان، آلاچیق‌های خانوادگی و کافه‌های کوچک در گوشه و کنار بوستان، چهره‌ای پویا و زنده به آن بخشیده است. در روزهای تعطیل، صدای خنده کودکان، گفت‌وگوی خانواده‌ها در میان درختان چنار و نارون می‌پیچد. نسیم خنک همدان که از دامنه‌های الوند می‌وزد، هوا را لطیف می‌کند و عطر چمن خیس‌خورده، فضایی از آرامش و خاطره می‌آفریند.

گردشگر را در خود فرو برد.

وقتی قدم در مسیر سنگ‌فرش شده گنجنامه می‌گذاری، صدای شرشر آب رودخانه در زیر پای سنگ‌ها، نسیم خنکی که از دل درختان عبور می‌کند و سایه بلند درختان چنار و گردو، لحظه‌ای دل‌انگیز را به نمایش می‌گذارند.

در کنار جریان رود، غرفه‌های فروش بلال داغ، چای سنتی و آلوچه در گرمابه‌وار کوهستانی، فضایی صمیمی و ساده ایجاد کرده‌اند.

رفاهی کامل بود.

او می‌گوید: شهرداری با نصب صندلی‌ها، روشنایی مناسب و حتی غرفه‌های فرهنگی کوچک، این تپه را به نقطه‌ای گردشگری تبدیل کرده به طوری که حس آرامش و امنیت هم در شب حفظ شده است.

او ادامه می‌دهد: در سفرهای من به شهرهای مختلف، کمتر پارکی دیده‌ام که تا این اندازه تمیز و در دسترس باشد. به نظر می‌رسد مدیریت شهری همدان نگاه جدی به نگهداری از فضاهای سبز دارد. رضا احمدی، ساکن محله کولاب هم ادامه می‌دهد:

بوستان کولاب تا چند سال پیش کمتر مورد توجه بود، اما حالا با ترمیم و بازسازی مسیرها، ایجاد روشنایی و نصب وسایل ورزشی، به یکی از زیباترین نقاط منطقه تبدیل شده است.

او ادامه می‌دهد: اینکه شهرداری در هر منطقه شهری یک بوستان شاخص ایجاد کرده، یعنی تمرکز فقط به مرکز شهر نیست. این نوع مدیریت باعث عدالت در دسترسی به فضاهای گردشگری طبیعی شده است.

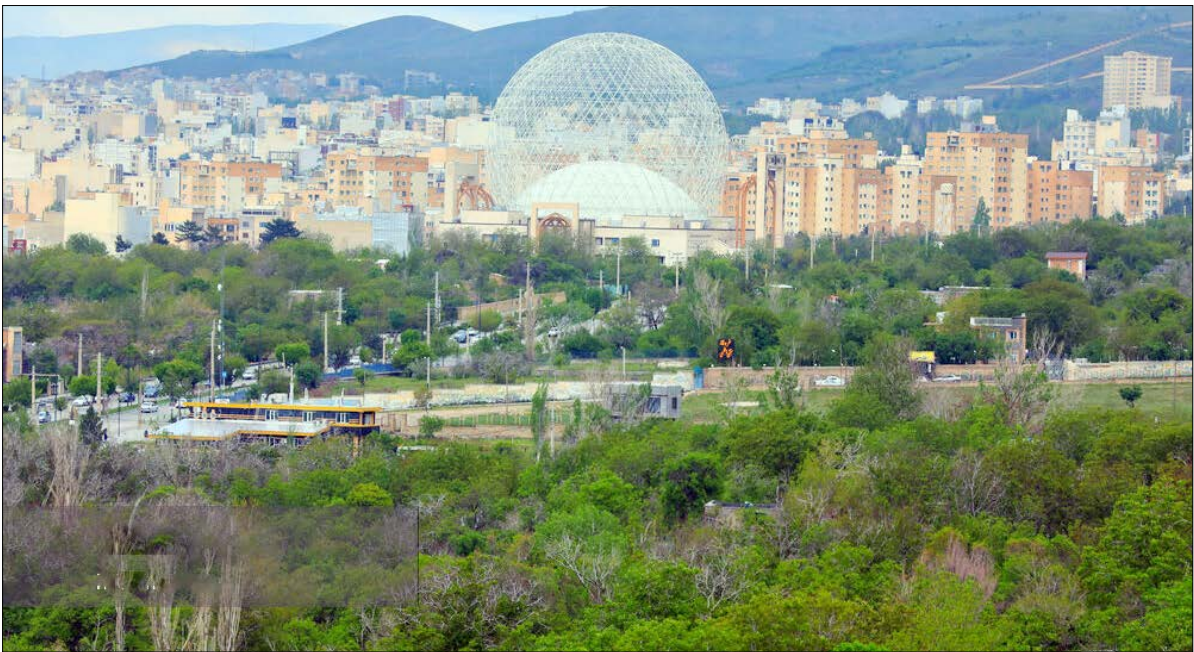
زهرا نادری دیگر گردشگر اصفهانی بیان می‌کند: بوستان میرسعیدعلی همدانی فضای معنوی و طبیعی زیبایی دارد. درختان بلند، مسیرهای سنگ‌فرش شده و آرامشی که در فضا هست، واقعاً روح‌نواز است.

او ادامه می‌دهد: شهرداری با حفظ نام و شأن این شخصیت بزرگ و تلفیق فرهنگ با طبیعت، پارکی ساخته که هم زیباییست و هم آموزنده. احساس کردم

خانواده‌ها دور هم جمع می‌شوند، کودکان بازی می‌کنند، و بزرگ‌ترها در سایه درختان کهنسال، لحظه‌ای آرامش می‌یابند. این نشستن‌های ساده و طبیعی، بخشی از تجربه گنجنامه است که با عناصر طبیعی ترکیب شده و آن را به مقصدی متفاوت بدل می‌سازد. در میان این طبیعت، سنگ‌نبشته‌های تاریخی دوره هخامنشی نیز به سکوت نگاه می‌کنند، سخن از گذشته‌ای دور می‌گویند و در کنار جریان دائمی رود و نسیم کوهستان، یادآور

گذر هستی هستند.

برای گردشگران و شهروندانی که به دنبال فراری کوتاه‌از زندگی شهری‌اند، گنجنامه فرصتی طلایی است: هم آشتی با طبیعت، هم سرزدن به تاریخ و هم لذت یک تفریح خانوادگی در فضای باز. نوشیدن یک لیوان چای در آلاچیق چوبی، دیدن جریان آب رودخانه، تبادل خنده با فرزندان زیر درختان بلند، همه این‌ها در کنار هم تجربه‌ای است که تنها در چنین نقطه‌ای از همدان یافت می‌شود.



دوستانت حرف بزن.

او می‌گوید: شهرداری با نگهداری درست از درختان کهنسال و بازسازی سرویس‌ها و مسیرها، باعث شده این فضاها سالم و زنده بمانند. این خدمت کوچک نیست.

الهام رسولی، گردشگر مشهدی می‌گوید: در سفر اخیرم، از چند بوستان شهر بازدید کردم و واقعاً از نظم و تمیزی پارک‌های همدان شگفت‌زده شدم. هر بوستان حال و هوای خودش را دارد.

فرهنگی اجرا می‌شود، در بوستان نرگس خانواده‌ها پیک‌نیک می‌کنند و در پارک مردم ورزش صبحگاهی رایج است. این یعنی شهر با ریتم زندگی گردشگران هماهنگ است.

مدیریت شهری همدان با توسعه هدفمند بوستان‌ها و فضاهای سبز نشان داده است که گردشگری فقط در بناهای تاریخی خلاصه نمی‌شود. این شهر با بهره‌گیری از ظرفیت طبیعی خود، فضایی ساخته که هم برای شهروندان آرامش‌بخش است و هم برای گردشگران جذاب و خاطره‌انگیز. از پارک مردم تا تپه عباس‌آباد، هر بوستان نمادی است از پیوند انسان، طبیعت و مدیریت شهری هوشمند؛ پیوندی که همدان را به شهری سبز و زنده در دل ایران تبدیل کرده است.

بوستان ارم نگینی سبز در حاشیه بلوار ارم همدان



فراهم کرده به طوری که ایستگاه اتوبوس نیز در نزدیکی بوستان است و رفت‌وآمد برای خانواده‌ها تسهیل کرده است. شهرداری همدان با نگهداری منظم، پاکیزگی فضای سبز و تجهیز امکانات، آن را به گرینه‌ای مطلوب برای تفریح عصرگاهی، پیک‌نیک خانوادگی و حتی توقف کوتاه گردشگران تبدیل کرده است.

در کنار بازی کودکان و پیاده‌روی، فضای بوستان ارم فرصتی برای تماشای و تعامل با طبیعت فراهم کرده است، این ترکیب از طبیعت، امکانات شهری و فضای خانوادگی، بوستان ارم را به یکی از مقاصد بسیار محبوب همدان تبدیل کرده است.



بوستان میر سید علی همدانی؛ نسیمی تازه در حاشیهٔ بلوار ارم

می‌گذرد. چمن‌های تازه کوتاه‌شده، نشستن بر نیمکت‌های چوبی و تماشای آفتاب که از لابه‌لای شاخه‌ها به زمین می‌تابد، همه حسی از زندگی آرام را منتقل می‌کند. از سوی دیگر، کوه‌های ضلع شرقی بوستان را به بلایوی خیال‌انگیز بدل می‌سازد.

بی‌نظیر به این فضای سبز داده‌اند، به گونه‌ای که هر لحظه حضور در بوستان به گونه‌ای ارتباط با طبیعت و شهر را هم‌زمان فراهم می‌کند.

در بخش‌هایی از بوستان مسیرهایی ویژهٔ خانواده‌ها دیده می‌شود؛ آلاچیق‌های چوبی با سایه‌بان که مکانی مناسب برای استراحت و دورهمی شده‌اند. کودکانی که بر چمن بازی می‌کنند، والدینی که زیر درختان به گفت‌وگو مشغولند، و جوانانی که مسیرها را برای

اژدهای:

دشمنان برای ترویج ناهنجاری‌های اجتماعی حساب شده حرکت می‌کنند

رئیس دستگاه قضا با اشاره به وجود برخی ناهنجاری‌های اجتماعی گفت: دشمنان در قضیه ترویج و تبلیغ ناهنجاری‌های اجتماعی، با برنامه و حساب شده حرکت می‌کنند و ممکن است عناصری در داخل، به‌صورت تشکیلاتی با آنها هماهنگ باشند.

حجت‌الاسلام محسنی اژهای رئیس قوه قضاییه در دیدار با آیت‌الله عبدالله جوادی آملی، ضمن اشاره به اهمیت مقوله معیشت مردم، اظهار کرد: معیشت مردم و موضوع امرارمعاش شهروندان، از اهمیت فوق‌العاده زیادی برخوردار است؛ فلذا تمامی مربوطه باید معطوف به این اصل اساسی باشد؛ ایضاً ضروری است تلاش‌های مسؤولان امر در جهت رفع مشکلات معیشتی مردم، دوچندان و مضاعف شود.

رئیس دستگاه قضا در ادامه با اشاره به وجود برخی ناهنجاری‌های اجتماعی گفت: دشمنان در قضیه ترویج و تبلیغ ناهنجاری‌های اجتماعی، با برنامه و حساب شده حرکت می‌کنند و ممکن است عناصری در داخل، به‌صورت تشکیلاتی با آنها هماهنگ باشند؛ فلذا ما نیز باید در مقابله با این حرکت مدون و احتمالاً تشکیلاتی، دارای برنامه و انسجام باشیم و با تمام توان و منطق با قانون، اجازه ندهیم آرامش روانی جامعه به‌واسطه اقدامات هنجارشکنان مخدوش شود.

سردار رضایی:

نمایندگان مجلس برای بازدارندگی مجازات‌ها ورود کنند
جانشین فرمانده کل انتظامی کشور گفت: نبود تناسب میان جرم و مجازات از چالش‌های جدی نظام انتظامی و قضایی است و لازم است مجلس با بررسی دقیق، قوانینی بازدارنده و مؤثر برای مقابله با جرم تصویب کند.
سردار قاسم رضایی، در گفت‌وگویی با اشاره به ضرورت بازنگری در نحوه تعیین مجازات‌ها، اظهار کرد: ناهماهنگی موجود میان هزینه ارتکاب جرم و میزان مجازات تعیین‌شده موجب تضعیف بازدارندگی قوانین شده و این مسأله نیازمند ورود جدی نمایندگان مجلس شورای اسلامی است.

قالیباف:

اسرائیل هیچگاه مثل جنگ ۱۲ روزه طعم آتش را نچشیده بود

شهید طهرانی‌مقدم همیشه می‌گفت که اگر امروز کار نکنیم، فردا دیر خواهد بود

هگمتانه، گ‌روه ایران و جهان؛ رئیس مجلس در یادواره چهاردهمین سالگرد شهادت شهید طهرانی‌مقدم گفت: اسرائیل هیچگاه مثل جنگ ۱۲ روزه طعم آتش را نچشیده بود. محمدباقر قالیباف رئیس مجلس شورای اسلامی در یادواره چهاردهمین سالگرد شهادت شهید طهرانی‌مقدم، گفت: رژیم صهیونیستی جنایتکار، این غده سرطانی منطقه، هیچوقت در این ۸۰ سال عمر منحوس خود، مثل این جنگ ۱۲ روزه، طعم آتش و قدرت علیه خودش را نچشیده بود. وی افزود: اسرائیل در ۴-۵ روز آخر جنگ ۱۲ روزه، فشار سنگینی برای قطع آتش از ناحیه ایران داشت. این قدرت، به برکت آن مظلومیت رزمندگان ایرانی در دفاع مقدس و تحولاتی است که شهیدان طهرانی‌مقدم‌ها و حاجی‌زاده‌ها و باقری‌ها و سامانی‌ها و رشیدی‌ها و سلیمانی‌ها و محرابی‌ها و ربانی‌ها و شادمانی‌ها و همدانی‌ها و شوشتری‌ها، کاظمی‌ها و... رقم زدند.

- اخلاص اساس تحول‌آفرینی شهید طهرانی‌مقدم بود**

قالیباف ادامه داد: شهید طهرانی‌مقدم و امثال او کار جهادی می‌کردند. اینها واقعاً شجاعت فکری داشتند. تصمیمات خارق‌العاده می‌گرفتند. شهید طهرانی‌مقدم همیشه می‌گفت‌که اگر امروز کار نکنیم، فردا دیر خواهد بود. رئیس مجلس با اشاره به اینکه «ما در جنگ ۱۲ روزه دیدیم که اگر از قبل آماده نبودیم و موشک نداشتیم، مشکل ساز می‌شد»، افزود: مهم‌تر از ساخت موشک توسط طهرانی‌مقدم‌ها، اعتماد به نفس ملی در جامعه برای همیشه بود. موشک به جای خود؛ اما آنچه طهرانی‌مقدم‌ها ساختند، اعتماد به نفس ملی و اعتقاد به این امر بود که «کار نکرد نداریم».

- تضمین «اعتماد به نفس ملی» توسط طهرانی‌مقدم‌ها مهم‌تر از ساخت موشک بود**

وی با تأکید بر اینکه اراده‌ای که برخاسته از اخلاص



می‌سازد. چون علم، برخلاف تجهیزات، قابل بمباران نیست؛ در ذهن انسان هاست و می‌تواند بارها بازتولید شود.

اما پایداری این صنعت فقط به نیروی انسانی محدود نیست. ایران در سال‌های اخیر به خودکفایی فنی در حوزه‌هایی چون تولید سانتریفیوژ، طراحی سامانه‌های پروده‌وی و ساخت تجهیزات تشخیصی و دارویی هسته‌ای رسیده است. این خودکفایی یعنی زنجیره تولید فناوری در داخل کشور شکل گرفته و دیگر وابستگی به تأمین‌کنندگان خارجی وجود ندارد. همین مسأله، امکان نابودی کامل، را از اساس ناممکن می‌کند. از سوی دیگر، گستره کاربرد فناوری هسته‌ای در ایران باعث شده این دانش به بخش‌های مختلف اقتصادی و اجتماعی نفوذ کند. در حوزه سلامت، بیش از ۲۵۰ مرکز پزشکی هسته‌ای فعال است؛ دانشی که نه با بمب، نه با تحریم، نه با تهدید خاموش نخواهد شد، زیرا ریشه در ذهن و اراده ملت دارد.

باشد، هر کاری می‌تواند بکند، اضافه کرد: کارهای بزرگ شهدهای ما، تحولات ساختاری ایجاد می‌کنند، نظام هویتی در کشور را تحت تأثیر قرار می‌دهد و استقلال کشور را حفظ می‌کند. قالیباف افزود: مهم‌تر از ساخت سانتریفیوژ و بقیه تأسیسات در هسته‌ای(که ما الان جزو پیشرفته‌ترین کشورها هستیم)، تضمین استقلال علمی کشور در پیچیده‌ترین موضوعات توسط دانشمندان هسته‌ای بود. اینجاست که مقام معظم رهبری می‌فرمایند این پیشرفت‌های ایران با بمباران نابود نمی‌شود.

- اگر شهدای ما خون دادند، همسران شهدا هم سیر کردند و هم خون‌دل خوردند**

رئیس مجلس در ادامه این مراسم تصریح کرد: همسران شهدا، سال‌ها هر بار که زنگ خانه به صدا در می‌آمد، اولین فکری که به ذهنشان می‌رسید این بود که نکند خبر شهادت یا مجروحیت باشد. در مجموعه‌ای که بودند و اتاق‌هایی سه در چهار



زندگی می‌کردند، بارها دیدند که وقتی زنگ خانه‌ای به صدا درآمد، خبر شهادت یکی از هم‌زمان همسرشان بود. با وجود این رخ‌ها، هیچگاه تردیدی در ایمان و همراهی آنان با همسرانشان به‌وجود نیامد.

داخلی تولید می‌شود. در کشاورزی، فناوری پروده‌وی برای آفت‌زدایی و افزایش ماندگاری محصولات به‌کار گرفته می‌شود. در صنعت نفت و گاز نیز سامانه‌های هسته‌ای در اکتشاف و کنترل کیفیت نقش دارند. چنین گستردگی‌ای سبب می‌شود که صنعت هسته‌ای دیگر صرفاً یک حوزه فنی با امنیتی نباشد، بلکه بخشی از زیست‌بوم علمی و اقتصادی کشور به‌شمار رود؛ زیست‌بومی که نابود کردنش به معنای فلج کردن ده‌ها بخش دیگر از اقتصاد ملی است. واقعیت این است که نابودکردن صنعت هسته‌ای ایران، حتی در سناریوی تهاجم نظامی، ممکن نیست. چون «تأسیسات» را می‌توان تخریب کرد، اما «دانش» را نه. ده‌ها استاد برجسته و صدها پژوهشگر و هزاران دانش‌آموخته هسته‌ای در کشور مشغول فعالیت‌اند. این شبکه انسانی قادر است هر زیرساختی را بازسازی و حتی ارتقا دهد. درست به همین دلیل است که رهبر انقلاب فرمودند: «این علم از بین رفتنی نیست». صنعت هسته‌ای ایران امروز نه فقط نماد استقلال علمی و فنی کشور است، بلکه به الگویی از تاب‌آوری ملی تبدیل شده است. هر تحریم و هر کاربازی، به‌جای توقف، منجر به شتاب در بومی‌سازی و پیشرفت شده است. دشمنان شاید بتوانند در راکتور خلل ایجاد کنند، اما نمی‌توانند چرخه علم را متوقف سازند. بنابراین از ماندگاری صنعت هسته‌ای ایران در سده مؤلفه خلاصه می‌شود؛ دانش بومی، نیروی انسانی گسترده و پیوند عمیق با سایر حوزه‌های علمی و اقتصادی کشور. همین سه عامل است که به تعبیر رهبر انقلاب، صنعت هسته‌ای ایران را به دانشی «از بین‌رفتنی» بدل کرده است؛ دانشی که نه با بمب، نه با تحریم، و نه با تهدید خاموش نخواهد شد، زیرا ریشه در ذهن و اراده ملت دارد.



اخبار دقیق و تحلیل‌های واقع‌همدان با وبگاه هگمتانه، ایتا و سایر پیام‌رسان‌ها



@hegmataneh-news.ir

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۷۹۲۵-۱۴۰۴/۷/۲۱ هیأت پنجم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بهار تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای اصغر مولانی فرزند توکل به شماره شناسنامه ۹۵۳۱ صادره از لالچین در شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی آبی به مساحت ۸۵۶۹/۸۲ مترمربع پلاک ۳۳۰۶ فرعی از ۴ اصلی واقع در بخش چهار حوزه ثبت ملک بهار، اراضی مهاجران خریداری از مالک رسمی آقای محمد ترکمن محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند، می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

حسین مرادی - رئیس ثبت اسناد و املاک
تاریخ انتشار نوبت اول، ۱۴۰۴/۸/۲۴ تاریخ انتشار نوبت دوم، ۱۴۰۴/۹/۱

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۷۹۲۶-۱۴۰۴/۷/۲۱ هیأت پنجم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بهار تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای اصغر مولانی فرزند توکل به شماره شناسنامه ۹۵۳۱ صادره از لالچین در شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی آبی به مساحت ۱۷۲۷/۷۲ مترمربع پلاک ۳۳۰۷ فرعی از ۴ اصلی واقع در بخش چهار حوزه ثبت ملک بهار، اراضی مهاجران خریداری از مالک رسمی آقای شحیان ملایی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند، می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

حسین مرادی - رئیس ثبت اسناد و املاک
تاریخ انتشار نوبت اول، ۱۴۰۴/۸/۲۴ تاریخ انتشار نوبت دوم، ۱۴۰۴/۹/۱

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۷۵۴۲ و ۷۶۱۹-۱۴۰۴/۷/۱۳ و ۱۴۰۴/۷/۱۳ هیأت پنجم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بهار تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضیان آقایان عباس و مسلم منصوری فرزندان محسن به شماره شناسنامه ۴۰۴۳۱۲۸۹۶۳ و ۴۰۴۳۱۲۸۹۶۳ در شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۷۴۷/۵۷ مترمربع پلاک ۳۲۹۷ فرعی از ۴ اصلی واقع در بخش چهار حوزه ثبت ملک بهار، اراضی مهاجران خریداری از مالک رسمی آقای شحیان ملایی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند، می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

حسین مرادی - رئیس ثبت اسناد و املاک
تاریخ انتشار نوبت اول، ۱۴۰۴/۸/۲۴ تاریخ انتشار نوبت دوم، ۱۴۰۴/۹/۱

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۷۵۴۷-۱۴۰۴/۷/۱۹ هیأت پنجم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بهار تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محسن منصوری فرزند محمد به شماره شناسنامه ۶۷۶۱ صادره از بهار در شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۷۴۷/۵۷ مترمربع پلاک ۳۲۹۷ فرعی از ۴ اصلی واقع در بخش چهار حوزه ثبت ملک بهار، اراضی مهاجران خریداری از مالک رسمی خانم فروین ایزدی و سایرین محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند، می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

حسین مرادی - رئیس ثبت اسناد و املاک
تاریخ انتشار نوبت اول، ۱۴۰۴/۸/۲۴ تاریخ انتشار نوبت دوم، ۱۴۰۴/۹/۱

شنبه ۲۴ آبان ۱۴۰۴ • شماره ۶۰۳۴



ایران و جهان



مجازی گردی

لاریجانی: همکاری با غرب نه به هر قیمت

علی لاریجانی دبیر شورای عالی امنیت ملی در تویتر نوشت:

«پس از انقلاب، سیاست ایران بر حفظ منافع ملی متمرکز بود و نه همکاری با غرب به هر قیمت. با وجود این، غرب برای سال‌ها شریک اقتصادی ایران باقی ماند.

رهبران ایران دشمنی ذاتی با غرب نداشتند؛ بلکه رفتار سیاسی و امنیتی غرب بود که همکاری‌ها را دچار بحران کرد.»

ناتو با مهندسی آب‌وهوا علیه کشورها جنگ می‌کند

یک کانال در فضای مجازی ویدیویی از مصاحبه جدید تاکر کارلسون با دین وینگتن، یک مهندس آب و هوا منتشر کرده:

برنامه مهندسی آب و هوا فرضیه توطئه نیست و ناتو سال‌هاست که از این فناوری به عنوان ابزار جنگی علیه کشورهایی مثل ایران برای ایجاد قحطی، حذف باران، از بین بردن منابع غذایی و برهم زدن جمعیت و بی ثبات سازی استفاده می‌کند.

قالیباف: نظارت موشکافانه و مشفقانه مجلس است

قالیباف رئیس مجلس شورای اسلامی در تویتر نوشت:

در جلسات دیروز و امروز برای ارزیابی میزان تحقق احکام برنامهٔ هفتم، دولت و مجلس نشان دادند که برای حل مشکلات کشور جدیت دارند، همدل‌اند و برای بهبود عملکردها تلاش می‌کنند.

نظارت موشکافانه و مشفقانه، بخشی از وظیفهٔ مجلس و در جهت تکمیل اقدامات ارزشمند دولت است.

برنامهٔ هفتم، میثاق مشترک ما و مردم است و مسؤولانه برای تحقق آن تلاش خواهیم کرد.

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۷۹۲۸-۱۴۰۴/۷/۲۲ هیأت پنجم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بهار تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای اصغر مولانی فرزند توکل به شماره شناسنامه ۹۵۳۱ صادره از لالچین در شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی آبی به مساحت ۱۵۷۲/۶۷ مترمربع پلاک ۳۳۰۵ فرعی از ۴ اصلی واقع در بخش چهار حوزه ثبت ملک بهار، اراضی مهاجران خریداری از مالک رسمی آقای محمد ترکمن محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند، می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

حسین مرادی - رئیس ثبت اسناد و املاک
تاریخ انتشار نوبت اول، ۱۴۰۴/۸/۲۴ تاریخ انتشار نوبت دوم، ۱۴۰۴/۹/۱

آگهی موضوع ماده ۳ ماده ۱۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۷۵۵۴ و ۷۵۵۴-۱۴۰۴/۷/۱۹ هیأت پنجم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بهار تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای سجاد منصوری فرزند قاسم به شماره شناسنامه ۴۰۴۰۴۰۶۴۵ صادره از همدان در شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۰۲۷۶/۶۲ مترمربع پلاک ۳۲۹۲ فرعی از ۴ اصلی واقع در بخش چهار حوزه ثبت ملک بهار، اراضی مهاجران خریداری از مالک رسمی خانم فروین ایزدی و سایرین محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند، می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

حسین مرادی - رئیس ثبت اسناد و املاک
تاریخ انتشار نوبت اول، ۱۴۰۴/۸/۲۴ تاریخ انتشار نوبت دوم، ۱۴۰۴/۹/۱

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۷۵۴۵-۱۴۰۴/۷/۱۹ هیأت پنجم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بهار تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای سلمان منصوری فرزند محمد به شماره شناسنامه ۶۵۱۵ صادره از بهار در شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۰۵۳۸/۷۱ مترمربع پلاک ۳۲۹۹ فرعی از ۴ اصلی واقع در بخش چهار حوزه ثبت ملک بهار، اراضی مهاجران خریداری از مالک رسمی خانم فروین ایزدی و سایرین محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند، می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

حسین مرادی - رئیس ثبت اسناد و املاک
تاریخ انتشار نوبت اول، ۱۴۰۴/۸/۲۴ تاریخ انتشار نوبت دوم، ۱۴۰۴/۹/۱

ناهدی پدی متوسل - ریاست اداره اجرای اسناد رسمی همدان
تاریخ انتشار، ۱۴۰۴/۸/۲۴

نائب قهرمانی پاراسنگ نوردی ایران به توانیاب همدانی رسید



هگمتانه، گروه ورزش: در پایان دهمین دوره مسابقات پاراسنگ نوردی قهرمانی کشور که در کمپ‌های تیم ملی برگزار شد، امیرعلی والایی توانیاب جوان همدانی موفق به کسب نشان نقره این دوره از مسابقات شد. به گزارش هگمتانه، این مسابقات در مجموعه ورزشی شهید کیانکبانی، کمپ تیم‌های ملی برگزار شد.

کسب مقام سوم مسابقات پاراتیروکمان قهرمانی کشور توسط بانوی کماندار توانیاب همدانی



هگمتانه، گروه ورزش: در پایان مسابقات قهرمانی کشور پاراتیروکمان که به میزبانی مجموعه ورزشی شهید شیرودی تهران برگزار شد، مریم کهید تنها بانوی کماندار توانیاب همدانی در ماده «کامپوند نخسته» موفق به کسب نشان برنز شد.

به گزارش هگمتانه، در حاشیه این مسابقات ساره جوانمردی بانوی پارالمپیک و ملی‌پوش نخبه پاراتیاراتداری ایران و جهان، در محل برگزاری مسابقات حضور یافت و از نزدیک شاهد تلاش و رقابت‌های دینی ورزشکاران این رشته بود.

جدول شماره ۶۴۲

افقی

۱. تجهیزات جنگی - از شخصیت‌های کارتون‌ی اثر «کارلو کولدی»
۲. دودلی - عقیم و نازا - از حیوانات گزنده
۳. از ورزش‌های رزمی ژاپنی - یک جهت
۴. فرآورده‌های شیر - جنبش و حرکت
۵. درخت چتری - کشش فروش
۶. هم‌نشین - شدنی - آزادمرد کربلا
۷. چین و چروک پوست - همراه «دره» - الهه زمین رومیان
۸. نیم‌صدای بزغاله - جر و قطعه- چیزی که در گردن است
۹. نیرو و قدرت - کمبایی
۱۰. جاراوجنجال - نیروبخش
۱۱. سرباز نیروی دریایی - زمان گذشته - حرف
۱۲. نوعی بیماری عفونی - از رودهای حوضه دریای خزر

عمودی

۱. حکمت ارسطویی - اسیل و شریف - از کشورها
۲. لقب «کریم خان زند»
۳. عظمت و بزرگی - پیکان و تیر
۴. از نسبت‌های مثلثاتی - اجتناب
۵. دینداری - درخت صنوبر و کاج
۶. بیم و ترس - نام کوچک نخستین زن دریافت‌کننده جایزه نوبل - هنوز «مزه» نشده!

طلاي هشتم ايران براي تيم تنيس روی ميز دوبرل بانوان

شیمای صفای طلایی شد

هگمتانه، گروه ورزش: تیم تنیس روی میز دوبرل بانوان ایران به نشان طلای ششمین دوره بازی‌های کشورهای اسلامی دست یافت.

به گزارش هگمتانه، در روز ششم از بازی‌های کشورهای اسلامی

ورزش کارگری از مهم‌ترین راهبردهای ارتقای نشاط و سلامت نیروی کار

هگمتانه، گروه خبر*: معاون فرهنگی و اجتماعی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی با بیان اینکه ورزش کارگری یکی از مهم‌ترین راهبردهای ارتقای نشاط و سلامت نیروی کار است گفت: اگر به دنبال سلامت، رشد اقتصادی و بهبود شاخص‌های اجتماعی هستیم، ورزش و سلامت نیروی کار از مهم‌ترین راهبردها در این مسیر است.

به گزارش هگمتانه، دکتر محمد کچشیان روز جمعه در مراسم افتتاحیه مسابقات قهرمانی کاراته کارگران کشور با حضور جمعی از مسؤولان کشوری و استانی در دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان اظهارکرد: از همه کسانی که برای رقم خوردن این اتفاق ارزشمند زحمت کشیدند، قدردانی می‌کنم.

وی با اشاره به اهمیت نیروی انسانی به عنوان اصلی‌ترین سرمایه کشور، گفت: ما دستگاه سرمایه‌گذاری برای تولید هستیم و به تعبیر رهبر معظم انقلاب، مهم‌ترین سرمایه‌گذاری، سرمایه‌گذاری در نیروی انسانی است؛ اگر جامعه کارگری بخش قابل توجهی از جمعیت کشور را

هگمتانه، گروه ورزش: رئیس هیأت کاراته استان همدان گفت: همدان آمادگی میزبانی تمامی رقابت‌های ملی کاراته را دارد.

به گزارش هگمتانه، مهدی وفاپیی روز جمعه در حاشیه مراسم افتتاحیه مسابقات قهرمانی کاراته کارگران کشور در دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان در جمع خبرنگاران به تشریح توانمندی‌های این استان در حوزه میزبانی مسابقات پرداخت.

وی با بیان اینکه استان همدان امسال میزبان استان‌های شرکت‌کننده در مسابقات قهرمانی کاراته کارگران کشور است، اظهار کرد: این رقابت‌ها از نظر کیفی در سطح بسیار مطلوبی برگزار می‌شود و نظم و انضباط حاکم بر مسابقات مثال‌زدنی است که امیدواریم بتوانیم تداوم برگزاری این‌گونه رقابت‌های ملی را در همدان داشته باشیم و میزبانی شایسته‌ای ارائه دهیم.

رئیس هیأت کاراته استان همدان با اشاره به توانمندی‌های فنی و اجرایی این هیأت افزود: همکاران مادر هیأت کاراته و اداره کل ورزش و جوانان استان از توان بالایی در برگزاری رقابت‌ها برخوردارند و همدان با توجه به ظرفیت‌ها و زیرساخت‌های مناسب ورزشی، آمادگی میزبانی مسابقات مختلف کشوری را دارد؛ از همین‌جا از تمامی فدراسیون‌ها، مربیان و ورزشکاران سبک‌های مختلف دعوت می‌کنیم که همدان را به‌عنوان میزبان انتخاب کنند.

- ۶۵۰۰ کاراته‌کار فعال در استان همدان**

وی در بخش دیگری از سخنان خود از رشد قابل توجه ورزشکاران کاراته در استان خبر داد و گفت: در حال حاضر بیش از ۶ هزار و ۵۰۰ ورزشکار در رشته کاراته در استان فعالیت دارند که حدود ۳ هزار و ۷۸۰

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
افقی												
۱												
۲												
۳												
۴												
۵												
۶												
۷												
۸												
۹												
۱۰												
۱۱												
۱۲												

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱												
۲												
۳												
۴												
۵												
۶												
۷												
۸												
۹												
۱۰												
۱۱												
۱۲												

۷. ضمیر بیگانه - آنچه چیزی به آن تمام و کامل

شود - من و تو

۸. مادر عامیانه - منطقه‌ای بیابانی در شمال غربی

خوزستان - عهدشکنی

۹. گاز مرداب - افزودنی به غذا

۱۰. نیمه راه سربلایی کوه - فنس و محافظ

۱۱. قانون مغول - آزادیگی - آتش جدول

۱۲. پزگویی - سخن پنهان - جهش به جلو

در ریاض، فینال مسابقات تنیس روی میز دوبرل در بخش بانوان برگزار شد. در این دیدار تیم دونفره ایران با ترکیب ندا شهنسواری و شیمای صفایی مقابل تیم ترکیه قرار گرفت و در جدال با این

حریف ۳ بر یک به برتری رسید تا ضمن کسب عنوان قهرمانی،

ورزش کارگری از مهم‌ترین راهبردهای ارتقای نشاط و سلامت نیروی کار

سراسر کشور است تا به ورزش علاقه‌مند شوند، همه برنامه‌ریزی‌ها و هزینه‌کردها در حوزه ورزش، در واقع یک سرمایه‌گذاری ارزشمند است.

در ادامه رئیس هیأت کاراته استان همدان در این مراسم با قدردانی از حمایت نمایندگان مردم همدان در مجلس شورای اسلامی و دیگر مدیران اجرایی اظهارکرد: هدف ما معرفی همدان به‌عنوان یکی از قطب‌های مهم ورزشی کشور است و خرسندیم که میزبان افشار مختلف ورزشکاران در مسابقات ملی بوده‌ایم.

مهدی وفاپی ضمن گرامیداشت یاد و نام شهدای انقلاب اسلامی و دوران دفاع مقدس، به‌ویژه سردار شهید شادمانی گفت: امیدواریم حضور شما ورزشکاران عزیز در همدان با خاطراتی خوش همراه باشد و بتوانیم مسابقاتی در شأن کارگران و جامعه ورزشی کشور برگزار کنیم.

وی خاطرنشان کرد: آنچه برای ما اهمیت دارد، ترویج روحیه پهلوانی، اخلاق‌مداری و جوانمردی است.

رئیس هیأت کاراته استان همدان در پایان ابراز

همدان آمادگی میزبانی تمامی رقابت‌های ملی کاراته را دارد

که در همدان برگزار می‌شود، در همین استان بماند که در مسابقات هفته‌گذشته سبک وادوکارانی نیز جام قهرمانی در همدان ماند و در دیگر رقابت‌های سبک‌ها نیز اغلب موفق به حفظ جام شده‌ایم.

رئیس هیأت کاراته استان همدان در ادامه با اشاره

به برنامه‌های هیأت کاراته استان برای گسترش

کاراته در میان جامعه کارگری گفت: اگرچه در حال

حاضر تعداد ورزشکاران کاراته‌کار کارگری استان زیاد

نیست، اما برای توسعه این بخش برنامه‌ریزی جدی

انجام داده‌ایم.

وی افزود: میزبانی مسابقات کاراته کارگران کشور نیز

در همین راستا در عهده گرفته شد تا ظرفیت‌ها و

آکهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۲ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر آراء شماره ۹۲ و ۹۱ و ۸۹ و ۸۸ و ۸۷ و ۸۶ و ۸۵ و ۸۴ و ۸۳ و ۸۲ و ۸۱ و ۸۰ و ۷۹ و ۷۸ و ۷۷ و ۷۶ و ۷۵ و ۷۴ و ۷۳ و ۷۲ و ۷۱ و ۷۰ و ۶۹ و ۶۸ و ۶۷ و ۶۶ و ۶۵ و ۶۴ و ۶۳ و ۶۲ و ۶۱ و ۶۰ و ۵۹ و ۵۸ و ۵۷ و ۵۶ و ۵۵ و ۵۴ و ۵۳ و ۵۲ و ۵۱ و ۵۰ و ۴۹ و ۴۸ و ۴۷ و ۴۶ و ۴۵ و ۴۴ و ۴۳ و ۴۲ و ۴۱ و ۴۰ و ۳۹ و ۳۸ و ۳۷ و ۳۶ و ۳۵ و ۳۴ و ۳۳ و ۳۲ و ۳۱ و ۳۰ و ۲۹ و ۲۸ و ۲۷ و ۲۶ و ۲۵ و ۲۴ و ۲۳ و ۲۲ و ۲۱ و ۲۰ و ۱۹ و ۱۸ و ۱۷ و ۱۶ و ۱۵ و ۱۴ و ۱۳ و ۱۲ و ۱۱ و ۱۰ و ۹ و ۸ و ۷ و ۶ و ۵ و ۴ و ۳ و ۲ و ۱ و ۰ و ۱۰۰ و ۱۰۱ و ۱۰۲ و ۱۰۳ و ۱۰۴ و ۱۰۵ و ۱۰۶ و ۱۰۷ و ۱۰۸ و ۱۰۹ و ۱۱۰ و ۱۱۱ و ۱۱۲ و ۱۱۳ و ۱۱۴ و ۱۱۵ و ۱۱۶ و ۱۱۷ و ۱۱۸ و ۱۱۹ و ۱۲۰ و ۱۲۱ و ۱۲۲ و ۱۲۳ و ۱۲۴ و ۱۲۵ و ۱۲۶ و ۱۲۷ و ۱۲۸ و ۱۲۹ و ۱۳۰ و ۱۳۱ و ۱۳۲ و ۱۳۳ و ۱۳۴ و ۱۳۵ و ۱۳۶ و ۱۳۷ و ۱۳۸ و ۱۳۹ و ۱۴۰ و ۱۴۱ و ۱۴۲ و ۱۴۳ و ۱۴۴ و ۱۴۵ و ۱۴۶ و ۱۴۷ و ۱۴۸ و ۱۴۹ و ۱۵۰ و ۱۵۱ و ۱۵۲ و ۱۵۳ و ۱۵۴ و ۱۵۵ و ۱۵۶ و ۱۵۷ و ۱۵۸ و ۱۵۹ و ۱۶۰ و ۱۶۱ و ۱۶۲ و ۱۶۳ و ۱۶۴ و ۱۶۵ و ۱۶۶ و ۱۶۷ و ۱۶۸ و ۱۶۹ و ۱۷۰ و ۱۷۱ و ۱۷۲ و ۱۷۳ و ۱۷۴ و ۱۷۵ و ۱۷۶ و ۱۷۷ و ۱۷۸ و ۱۷۹ و ۱۸۰ و ۱۸۱ و ۱۸۲ و ۱۸۳ و ۱۸۴ و ۱۸۵ و ۱۸۶ و ۱۸۷ و ۱۸۸ و ۱۸۹ و ۱۹۰ و ۱۹۱ و ۱۹۲ و ۱۹۳ و ۱۹۴ و ۱۹۵ و ۱۹۶ و ۱۹۷ و ۱۹۸ و ۱۹۹ و ۲۰۰ و ۲۰۱ و ۲۰۲ و ۲۰۳ و ۲۰۴ و ۲۰۵ و ۲۰۶ و ۲۰۷ و ۲۰۸ و ۲۰۹ و ۲۱۰ و ۲۱۱ و ۲۱۲ و ۲۱۳ و ۲۱۴ و ۲۱۵ و ۲۱۶ و ۲۱۷ و ۲۱۸ و ۲۱۹ و ۲۲۰ و ۲۲۱ و ۲۲۲ و ۲۲۳ و ۲۲۴ و ۲۲۵ و ۲۲۶ و ۲۲۷ و ۲۲۸ و ۲۲۹ و ۲۳۰ و ۲۳۱ و ۲۳۲ و ۲۳۳ و ۲۳۴ و ۲۳۵ و ۲۳۶ و ۲۳۷ و ۲۳۸ و ۲۳۹ و ۲۴۰ و ۲۴۱ و ۲۴۲ و ۲۴۳ و ۲۴۴ و ۲۴۵ و ۲۴۶ و ۲۴۷ و ۲۴۸ و ۲۴۹ و ۲۵۰ و ۲۵۱ و ۲۵۲ و ۲۵۳ و ۲۵۴ و ۲۵۵ و ۲۵۶ و ۲۵۷ و ۲۵۸ و ۲۵۹ و ۲۶۰ و ۲۶۱ و ۲۶۲ و ۲۶۳ و ۲۶۴ و ۲۶۵ و ۲۶۶ و ۲۶۷ و ۲۶۸ و ۲۶۹ و ۲۷۰ و ۲۷۱ و ۲۷۲ و ۲۷۳ و ۲۷۴ و ۲۷۵ و ۲۷۶ و ۲۷۷ و ۲۷۸ و ۲۷۹ و ۲۸۰ و ۲۸۱ و ۲۸۲ و ۲۸۳ و ۲۸۴ و ۲۸۵ و ۲۸۶ و ۲۸۷ و ۲۸۸ و ۲۸۹ و ۲۹۰ و ۲۹۱ و ۲۹۲ و ۲۹۳ و ۲۹۴ و ۲۹۵ و ۲۹۶ و ۲۹۷ و ۲۹۸ و ۲۹۹ و ۳۰۰ و ۳۰۱ و ۳۰۲ و ۳۰۳ و ۳۰۴ و ۳۰۵ و ۳۰۶ و ۳۰۷ و ۳۰۸ و ۳۰۹ و ۳۱۰ و ۳۱۱ و ۳۱۲ و ۳۱۳ و ۳۱۴ و ۳۱۵ و ۳۱۶ و ۳۱۷ و ۳۱۸ و ۳۱۹ و ۳۲۰ و ۳۲۱ و ۳۲۲ و ۳۲۳ و ۳۲۴ و ۳۲۵ و ۳۲۶ و ۳۲۷ و ۳۲۸ و ۳۲۹ و ۳۳۰ و ۳۳۱ و ۳۳۲ و ۳۳۳ و ۳۳۴ و ۳۳۵ و ۳۳۶ و ۳۳۷ و ۳۳۸ و ۳۳۹ و ۳۴۰ و ۳۴۱ و ۳۴۲ و ۳۴۳ و ۳۴۴ و ۳۴۵ و ۳۴۶ و ۳۴۷ و ۳۴۸ و ۳۴۹ و ۳۵۰ و ۳۵۱ و ۳۵۲ و ۳۵۳ و ۳۵۴ و ۳۵۵ و ۳۵۶ و ۳۵۷ و ۳۵۸ و ۳۵۹ و ۳۶۰ و ۳۶۱ و ۳۶۲ و ۳۶۳ و ۳۶۴ و ۳۶۵ و ۳۶۶ و ۳۶۷ و ۳۶۸ و ۳۶۹ و ۳۷۰ و ۳۷۱ و ۳۷۲ و ۳۷۳ و ۳۷۴ و ۳۷۵ و ۳۷۶ و ۳۷۷ و ۳۷۸ و ۳۷۹ و ۳۸۰ و ۳۸۱ و ۳۸۲ و ۳۸۳ و ۳۸۴ و ۳۸۵ و ۳۸۶ و ۳۸۷ و ۳۸۸ و ۳۸۹ و ۳۹۰ و ۳۹۱ و ۳۹۲ و ۳۹۳ و ۳۹۴ و ۳۹۵ و ۳۹۶ و ۳۹۷ و ۳۹۸ و ۳۹۹ و ۴۰۰ و ۴۰۱ و ۴۰۲ و ۴۰۳ و ۴۰۴ و ۴۰۵ و ۴۰۶ و ۴۰۷ و ۴۰۸ و ۴۰۹ و ۴۱۰ و ۴۱۱ و ۴۱۲ و ۴۱۳ و ۴۱۴ و ۴۱۵ و ۴۱۶ و ۴۱۷ و ۴۱۸ و ۴۱۹ و ۴۲۰ و ۴۲۱ و ۴۲۲ و ۴۲۳ و ۴۲۴ و ۴۲۵ و ۴۲۶ و ۴۲۷ و ۴۲۸ و ۴۲۹ و ۴۳۰ و ۴۳۱ و ۴۳۲ و ۴۳۳ و ۴۳۴ و ۴۳۵ و ۴۳۶ و ۴۳۷ و ۴۳۸ و ۴۳۹ و ۴۴۰ و ۴۴۱ و ۴۴۲ و ۴۴۳ و ۴۴۴ و ۴۴۵ و ۴۴۶ و ۴۴۷ و ۴۴۸ و ۴۴۹ و ۴۵۰ و ۴۵۱ و ۴۵۲ و ۴۵۳ و ۴۵۴ و ۴۵۵ و ۴۵۶ و ۴۵۷ و ۴۵۸ و ۴۵۹ و ۴۶۰ و ۴۶۱ و ۴۶۲ و ۴۶۳ و ۴۶۴ و ۴۶۵ و ۴۶۶ و ۴۶۷ و ۴۶۸ و ۴۶۹ و ۴۷۰ و ۴۷۱ و ۴۷۲ و ۴۷۳ و ۴۷۴ و ۴۷۵ و ۴۷۶ و ۴۷۷ و ۴۷۸ و ۴۷۹ و ۴۸۰ و ۴۸۱ و ۴۸۲ و ۴۸۳ و ۴۸۴ و ۴۸۵ و ۴۸۶ و ۴۸۷ و ۴۸۸ و ۴۸۹ و ۴۹۰ و ۴۹۱ و ۴۹۲ و ۴۹۳ و ۴۹۴ و ۴۹۵ و ۴۹۶ و ۴۹۷ و ۴۹۸ و ۴۹۹ و ۵۰۰ و ۵۰۱ و ۵۰۲ و ۵۰۳ و ۵۰۴ و ۵۰۵ و ۵۰۶ و ۵۰۷ و ۵۰۸ و ۵۰۹ و ۵۱۰ و ۵۱۱ و ۵۱۲ و ۵۱۳ و ۵۱۴ و ۵۱۵ و ۵۱۶ و ۵۱۷ و ۵۱۸ و ۵۱۹ و ۵۲۰ و ۵۲۱ و ۵۲۲ و ۵۲۳ و ۵۲۴ و ۵۲۵ و ۵۲۶ و ۵۲۷ و ۵۲۸ و ۵۲۹ و ۵۳۰ و ۵۳۱ و ۵۳۲ و ۵۳۳ و ۵۳۴ و ۵۳۵ و ۵۳۶ و ۵۳۷ و ۵۳۸ و ۵۳۹ و ۵۴۰ و ۵۴۱ و ۵۴۲ و ۵۴۳ و ۵۴۴ و ۵۴۵ و ۵۴۶ و ۵۴۷ و ۵۴۸ و ۵۴۹ و ۵۵۰ و ۵۵۱ و ۵۵۲ و ۵۵۳ و ۵۵۴ و ۵۵۵ و ۵۵۶ و ۵۵۷ و ۵۵۸ و ۵۵۹ و ۵۶۰ و ۵۶۱ و ۵۶۲ و ۵۶۳ و ۵۶۴ و ۵۶۵ و ۵۶۶ و ۵۶۷ و ۵۶۸ و ۵۶۹ و ۵۷۰ و ۵۷۱ و ۵۷۲ و ۵۷۳ و ۵۷۴ و ۵۷۵ و ۵۷۶ و ۵۷۷ و ۵۷۸ و ۵۷۹ و ۵۸۰ و ۵۸۱ و ۵۸۲ و ۵۸۳ و ۵۸۴ و ۵۸۵ و ۵۸۶ و ۵۸۷ و ۵۸۸ و ۵۸۹ و ۵۹۰ و ۵۹۱ و ۵۹۲ و ۵۹۳ و ۵۹۴ و ۵۹۵ و ۵۹۶ و ۵۹۷ و ۵۹۸ و ۵۹۹ و ۶۰۰ و ۶۰۱ و ۶۰۲ و ۶۰۳ و ۶۰۴ و ۶۰۵ و ۶۰۶ و ۶۰۷ و ۶۰۸ و ۶۰۹ و ۶۱۰ و ۶۱۱ و ۶۱۲ و ۶۱۳ و ۶۱۴ و ۶۱۵ و ۶۱۶ و ۶۱۷ و ۶۱۸ و ۶۱۹ و ۶۲۰ و ۶۲۱ و ۶۲۲ و ۶۲۳ و ۶۲۴ و ۶۲۵ و ۶۲۶ و ۶۲۷ و ۶۲۸ و ۶۲۹ و ۶۳۰ و ۶۳۱ و ۶۳۲ و ۶۳۳ و ۶۳۴ و ۶۳۵ و ۶۳۶ و ۶۳۷ و ۶۳۸ و ۶۳۹ و ۶۴۰ و ۶۴۱ و ۶۴۲ و ۶۴۳ و ۶۴۴ و ۶۴۵ و ۶۴۶ و ۶۴۷ و ۶۴۸ و ۶۴۹ و ۶۵۰ و ۶۵۱ و ۶۵۲ و ۶۵۳ و ۶۵۴ و ۶۵۵ و ۶۵۶ و ۶۵۷ و ۶۵۸ و ۶۵۹ و ۶۶۰ و ۶۶۱ و ۶۶۲ و ۶۶۳ و ۶۶۴ و ۶۶۵ و ۶۶۶ و ۶۶۷ و ۶۶۸ و ۶۶۹ و ۶۷۰ و ۶۷۱ و ۶۷۲ و ۶۷۳ و ۶۷۴ و ۶۷۵ و ۶۷۶ و ۶۷۷ و ۶۷۸ و ۶۷۹ و ۶۸۰ و ۶۸۱ و ۶۸۲ و ۶۸۳ و ۶۸۴ و ۶۸۵ و ۶۸۶ و ۶۸۷ و ۶۸۸ و ۶۸۹ و ۶۹۰ و ۶۹۱ و ۶۹۲ و ۶۹۳ و ۶۹۴ و ۶۹۵ و ۶۹۶ و ۶۹۷ و ۶۹۸ و ۶۹۹ و ۷۰۰ و ۷۰۱ و ۷۰۲ و ۷۰۳ و ۷۰۴ و ۷۰۵ و ۷۰۶ و ۷۰۷ و ۷۰۸ و ۷۰۹ و ۷۱۰ و ۷۱۱ و ۷۱۲ و ۷۱۳ و ۷۱۴ و ۷۱۵ و ۷۱۶ و ۷۱۷ و ۷۱۸ و ۷۱۹ و ۷۲۰ و ۷۲۱ و ۷۲۲ و ۷۲۳ و ۷۲۴ و ۷۲۵ و ۷۲۶ و ۷۲۷ و ۷۲۸ و ۷۲۹ و ۷۳۰ و ۷۳۱ و ۷۳۲ و ۷۳۳ و ۷۳۴ و ۷۳۵ و ۷۳۶ و ۷۳۷ و ۷۳۸ و ۷۳۹ و ۷۴۰ و ۷۴۱ و ۷۴۲ و ۷۴۳ و ۷۴۴ و ۷۴۵ و ۷۴۶ و ۷۴۷ و ۷۴۸ و ۷۴۹ و ۷۵۰ و ۷۵۱ و ۷۵۲ و ۷۵۳ و ۷۵۴ و ۷۵۵ و ۷۵۶ و ۷۵۷ و ۷۵۸ و ۷۵۹ و ۷۶۰ و ۷۶۱ و ۷۶۲ و ۷۶۳ و ۷۶۴ و ۷۶۵ و ۷۶۶ و ۷۶۷ و ۷۶۸ و ۷۶۹ و ۷۷۰ و ۷۷۱ و ۷۷۲ و ۷۷۳ و ۷۷۴ و ۷۷۵ و ۷۷۶ و ۷۷۷ و ۷۷۸ و ۷۷۹ و ۷۸۰ و ۷۸۱ و ۷۸۲ و ۷۸۳ و ۷۸۴ و ۷۸۵ و ۷۸۶ و ۷۸۷ و ۷۸۸ و ۷۸۹ و ۷۹۰ و ۷۹۱ و ۷۹۲ و ۷۹۳ و ۷۹۴ و ۷۹۵ و ۷۹۶ و ۷۹۷ و ۷۹۸ و ۷۹۹ و ۸۰۰ و ۸۰۱ و ۸

بهار نارنج

هگمتانه، گروه پزشکی و سلامت: شکوفه‌های درخت نارنج را «بهارنارنج» گویند که گرم و خشک می‌باشد. آرام‌بخش، ضدافسردگی و استرس است. ملین و ضدنفخ بوده و به هضم غذا کمک می‌کند. کبد را پاک‌سازی می‌کند.

هگمتانه گزارش می‌دهد؛

نسخه‌های طب ایرانی برای مقابله با آرتروز

هگمتانه، گروه پزشکی و سلامت: آرتروز بیماری شایع است که باعث درد مفصل شده و فرد را با مشکلات متعددی مواجه می‌کند، طب ایرانی نسخه‌هایی برای درمان و مقابله با آن دارد آرتروز با افزایش سن رخ می‌دهد و علت اصلی ناتوانی و از کار افتادگی در میان مردان و زنان مسن است. استئو آرتروز(آرتروز زانو) به دلیل ساییدگی و پارگی غضروف مفصل زانو ایجاد می‌شود. غضروف، که یک بالشتک طبیعی در مفاصل است، سفت می‌شود و به تدریج در طول زمان خاصیت ارتجاعی خود را از دست می‌دهد. اگر وضعیت بدتر شود، استخوان‌های مقابل هم می‌توانند به یکدیگر ساییده شوند. تکه‌های غضروف ممکن است به داخل مفصل افتاده و شناور شوند، این باعث ایجاد درد مضاعفی خواهد شد.

آرتروز زانو می‌تواند هم در مردان و هم در زنان تأثیر ایجاد شود. با این حال، زنان بیشتر در معرض ابتلا به آرتریز هستند. آرتروز اغلب در افراد بالای ۵۰ سال دیده می‌شود. شما به ویژه اگر اضافه وزن دارید مستعد ابتلا به آرتروز زانو هستید. همچنین اگر زانوی شما قبلاً دچار ضربه و صدمه شده باشد، استعداد بیشتری برای ابتلا به آرتروز زانو دارید. همین طور اگر آرتریز در خانواده شما شایع باشد، این احتمال وجود دارد که شما هم تحت تأثیر این بیماری قرار بگیرید.

شایع‌ترین علامت آرتروز زانو درد است، درد مرتبط با التهاب مفصل زانو اغلب به تدریج شروع و تشدید می‌شود.

به دلیل صدمه به غضروف، مفصل زانو سفت و متورم شده و ممکن است در لمس گرم باشد، قرمز شود و به سادگی با اندک فشار بر روی زانو احساس درد کنید. درد، تورم و خشکی مفصل، خم و راست کردن زانو را دشوار می‌کند.

درد و تورم ممکن است در صبح‌ها و یا پس از فعالیت‌های خاصی مانند بالا رفتن از پله‌ها، پیاده‌روی، درازنوا نشستن و یا چمباتمه زدن بدتر شود. شما ممکن است یک احساس پری زانو داشته باشید. همچنین ممکن است یک صدای سایش را هنگام خم و راست کردن زانو بشنوید. *بیماری‌های آرتروز و تخریب مفصل با استراحت خوب می‌شود و با حرکت بد می‌شود

زهرا آقائوری، پزشک و متخصص طب سنتی، گفت:

هر درد مفاصل به معنای آرتروز نیست. هر مفصلی را در نظر بگیرید ممکن است درد مربوط به خود مفصل یا اطراف آن مفصل باشد. داخل مفصل، غضروف و غشای مفصل را داریم، در زانو، مینیسک

قندخون و کلسترول را پایین آورده و در رفع تپش قلب و تنظیم فشار خون مؤثر است.

بهارنارنج در تسکین دردهای قاعدگی، تنظیم هورمونی خانم‌ها و رفع عوارض یائسگی مؤثر است.

دمنوش بهارنارنج و پوست نارنج در هفته آخر بارداری چعت

راحتی زایمان مؤثر است.

مربای بهارنارنج مقوی معده و ضد تشنج است.

عرق بهارنارنج نیز با همین خواص ملین، مفرح، مقوی مغز و اعصاب و ارواح است و در رفع اختلالات خواب مؤثراست.

عرق بهارنارنج و آب گرفس سنگ‌های کلیه و مثانه راخردودفع می‌کند.



برای استخوان‌ها و مفاصل آنها مناسب نیست، اما نمی‌دانند ورزش چه کمک بزرگی در بهبودی و کنترل بیماری‌شان دارد، مخصوصاً ورزش در ناحیه زانو و باسن خطر ابتلا به آرتروز را به شدت کاهش می‌دهد. البته ناگفته نماند در ورزش کردن افراط به خرج ندهید چرا که انجام بیش از حد آن آسیب رسان است.

- زمنه گوارش دارند** اکثر کسانی که آرتروز دارند، معمولاً مشکل کارمان محلوجی، محقق طب ایرانی می‌گوید: خشکی مفاصل ناشی از ریزش ماده گرم است. گاهی اوقات هم به دلیل ریزش ماده سرد و بلغمی است که در زانو ایجاد می‌شود. وی افزود: ورزش‌های حرفه‌ای هم به بدن آسیب می‌زند و مفاصل را درگیر می‌کند و وقتی حرارت بدن کاهش می‌یابد همه افراد از جمله ورزشکاران دچار آرتروز می‌شوند. این پژوهشگر طب سنتی گفت: یکی از راه‌های شناخت آرتروز گرم و سرد این است که وقتی دست می‌گذاریم اگر مفصل گرم بود، ریزش گرم است و اگر سرد باشد ریز آن سرد است و باعث آرتروز سرد و گرم می‌شود. محلوجی گفت: روغن بابونه یا زیتون بکر عملکرد خوبی برای آرتروز زانو دارند. وی افزود: مسهل‌ها مانند سرنجام می‌تواند برای خروج مواد زاید در زانو مؤثر باشد. این پژوهشگر طب سنتی گفت: روغن‌های رایج مانند بادام تلخ می‌تواند برای تقویت حرارت بدن مؤثر باشد. وی گفت: ترکیب روغن بابونه و زردچوبه برای درمان فوری دردهای ورمی زانو مؤثر باشد.

معجون استخوانی انارستان

ترکیب طلایی دکتر مظفرپور برای درمان درد مفاصل با پودر سنجد، شیر، گلاب و عسل



- می‌تواند به کاهش درد کمک کند.
- گلاب: تعدیل‌کننده و آرام‌بخش** گلاب، با طبع گرم و معتدل خود، هم به خوش‌طعم شدن ترکیب کمک می‌کند و هم دارای خواص آرام‌بخشی برای سیستم عصبی است که به کاهش تنش‌های عصبی مرتبط با درد کمک می‌کند. *نحوه مصرف پیشنهادی (رویکرد کلی طب سنتی): برای دستیابی به بهترین نتیجه در درمان دردهای مفصلی پا، توصیه می‌شود این ترکیب به صورت یک دوره درمانی مصرف شود؛ مقدار: هر شب، یک قاشق غذاخوری پودر سنجد را با یک لیوان شیر گرم مخلوط کنید. *افزودنی‌ها: پس از کمی خنک شدن شیر (برای حفظ خواص عسل)، یک قاشق چای‌خوری عسل طبیعی و یک قاشق مرباخوری گلاب به آن اضافه کرده و کاملاً هم بزنید. *زمان مصرف: این معجون باید حداقل یک ساعت قبل از خواب میل شود تا بدن فرصت کافی برای جذب مواد معدنی در طول شب را داشته باشد. *نکته: این ترکیب عمدتاً برای تقویت ساختاری و دردهای ناشی از کمبود مواد معدنی (سوداوی و بلغمی) مؤثر است و برای دردهای حاد التهابی (صغراوی) ممکن است نیاز به تعدیل (مثلاً کاهش شیر و افزایش گلاب) یا استفاده از داروهای سردکننده دیگر باشد که نیازمند مشاوره مستقیم با متخصص طب سنتی است.

گل‌انگبین بهارنارنج به صورتی که یک لایه شکوفه نارنج، یک لایه عسل، یک لایه گلبرگ گل سرخ و یک لایه عسل روی آن پارچه گذاشته و چهل روز بماند. در طول این چهل روز آن را هم زده و کمی گلاب بزنید. تمام خواص بالا را دارد و بهترین داروی کبد است. (۱ قاشق مرباخوری بعد از وعده غذایی)

شنبه • ۲۴ آبان ۱۴۰۴ • شماره ۶۰۳۴



حکیم حسین خیراندیش

علت درد مفاصل و استخوان‌ها در طب سنتی

هگمتانه، گروه پزشکی و سلامت: از دیدگاه طب سنتی، بیشتر دردهای استخوان و مفاصل ناشی از سردی و رطوبت زیاد در بدن است. وقتی حرارت غریزی ضعیف شود و مواد سرد و لزج در مفصل رسوب کنند، حرکت دشوار و همراه با درد می‌شود. علل شایع درد مفصل: مصرف زیاد لبنیات سرد (ماست، دوغ، پنیر تازه)

کم‌تحریک و خوابیدن پس از غذا زندگی در محیط‌های مرطوب یا سرد مصرف زیاد غذاهای سنگین مانند بادمجان، عس، گوشت گاو

در طب سنتی، هدف اصلی درمان، تقویت حرارت درونی و دفع رطوبت از مفاصل است. برای کاهش درد و ورم مفاصل، تقویت حرارت بدن و رفع رطوبت ضروری است.

تدابیر روزانه:

روغن مالی با روغن سیاهدانه یا روغن زیتون گرم مصرف دمنوش زنجبیل، دارچین یا زاریانه (روزی یک فنجان)

پیاده‌روی سبک در آفتاب ملایم صبحگاهی پرهیز از ماست، دوغ، خیار، و ترشی‌ها در موارد مزمن، حجامت موضعی یا بادکش گرم زیر نظر طبیب سنتی بسیار مؤثر است. *نکته: استفاده از گرمی‌جات باید متناسب با مزاج فرد باشد تا تعادل حفظ شود.

طب سنتی

راز صدای مفاصل از دیدگاه طب سنتی

هگمتانه، گروه پزشکی و سلامت: صدای مفاصل هنگام حرکت، مانند نشست و برخاست، یکی ازغدغه‌های رایج بسیاری از افراد است. دکتر علی اصغر زنده دل، متخصص برجسته طب سنتی ایرانی، علت اصلی این پدیده را در مفهومی کلیدی در طب سنتی خلاصه می‌کند: «خشکی مفصل». این دیدگاه، رویکرد متفاوتی نسبت به علت‌یابی مشکل دارد و راهکارهای درمانی آن نیز بر پایه تقویت رطوبت و تغذیه مفاصل بنا شده است.

علت اصلی صدای مفاصل از منظر طب سنتی بر اساس دیدگاه طب ایرانی و آنچه توسط دکتر زنده دل مطرح شده است، عامل اصلی ایجاد صدا در مفاصل، نه لزوماً گاز یا ساییدگی، بلکه خلصه مفصلی (Yebusat-e Mafasel) است. در طب سنتی، مفاصل برای عملکرد صحیح و حرکت روان، نیازمند ماده‌ای حیاتی به نام «رطوبت غریزی» هستند. این رطوبت که نوعی سیال لغزنده محسوب می‌شود، از اخلاط صالح بدن تولید شده و توسط اعصاب و عروق به مفصل می‌رسد. زمانی که بدن دچار کم‌آبی، سوءهاضمه، یا مصرف بیش از حد غذاهای خشک و سرد می‌شود، کیفیت و کمیت این رطوبت کاهش می‌یابد. این کمبود رطوبت منجر به خشکی در بافت‌های اطراف مفصل و کاهش لغزندگی بین استخوان‌ها شده و در نتیجه، با هر حرکت، صدای غیرطبیعی (کریپیتاسیون) شنیده می‌شود.

*راهکارهای درمانی در طب ایرانی برای رفع خشکی مفاصل

درمان این عارضه در طب سنتی بر پایه بازگرداندن رطوبت لازم به مفصل متمرکز است. این رویکرد شامل سه جنبه اصلی است:

- اصلاح تغذیه (ایجاد رطوبت):** مهم‌ترین قدم، پرهیز از غذاهایی است که طبع خشک دارند و مصرف غذاهای مُرطب (رطوبت‌دهنده) و گرم است. *توصیه می‌شود: مصرف مایعات کافی (آب سالم)، سوپ‌های آبکی، انواع آش‌ها، استفاده از روغن‌های سالم (مثل روغن زیتون و کنجد) و از مصرف مصلح‌ها در کنار غذاهای خشک. * هشدار: مصرف زیاد غذاهای فراوری‌شده، فست قود، غذاهای سرخ‌شده، گوشت‌های خشک و مصرف کم آب.
- استفاده از داروهای مُلطِّف و مُرطِّب:** استفاده از گیاهان دارویی که خاصیت مرطوب‌کنندگی و نرم‌کنندگی مفاصل را دارند، توصیه می‌شود. این داروها معمولاً حاوی صمغ‌ها و موسیلاژهایی هستند که به حفظ آب در بافت کمک می‌کنند (مانند بذر کتان یا برخی صمغ‌های گیاهی خاص).
- مراقبت‌های موضعی و عمومی:** * حفظ گرمای مفصل: اجتناب از قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض باد سرد و محیط‌های مرطوب و سرد. *روغن‌مالی: استفاده از روغن‌های گرم و نافذ (مانند روغن بادام تلخ یا زیتون) برای ماساژ موضعی *پرهیز از حرکات ناگهانی: انجام حرکات ورزشی متعادل که مفاصل را به آرامی تقویت کرده و از اعمال فشار ناگهانی که منجر به خروج رطوبت می‌شود، پرهیز گردد. به طور خلاصه، دیدگاه دکتر زنده دل بر این اصل استوار است که صدای مفاصل علامت کمبود مواد مغذی و رطوبتی است که باید با اصلاح سبک زندگی و تغذیه جبران شود.

امام جمعه همدان با اشاره به اجرای ناقص برنامه هفتم توسعه در کشور:

اگر قرار است تنها ۳۰ درصد کارها انجام شود، چه نیازی به برنامه است؟



هگمتانه، گروه خبر همدان؛ امام جمعه همدان با اشاره به اجرای تنها بخشی از برنامه‌های توسعه گفت: اگر قرار است تنها ۳۰ درصد کارها انجام شود، چه نیازی به برنامه است؟

به گزارش هگمتانه، آیت‌الله حبیب‌الله شعبانی در خطبه‌های عبادی ـ سیاسی نماز جمعه این هفته همدان در حسینیه امام خمینی(ره) اظهار کرد: اکنون در دوره هفتم برنامه توسعه هستیم دولت نیز موظف است طبق برنامه هفتم عمل کند یعنی مدیران باید مطابق سندی که میلیارد‌ها تومان برای تدوین آن هزینه شده عمل کنند. وی ادامه داد: رئیس‌جمهور در ایام انتخابات نیز زمانی که از او درباره برنامه‌های آینده می‌پرسیدند، به‌درستی به همین برنامه هفتم اشاره می‌کرد و می‌گفت دولت موظف است در حوزه مسکن، تولید و مسائل مختلف کشور طبق برنامه هفتم پیش برود.

شعبانی با بیان اینکه متأسفانه در طول سال‌هایی که این برنامه‌ها نوشته شده، اما‌ها نشان

می‌دهد تنها ۲۰ تا ۳۰ درصد آن‌ها اجرایی شده است خاطرنشان کرد: این از منظر مدیریتی بسیار نامطلوب است چراکه هزینه‌ا بیت‌المال صرف

تدوین برنامه‌ها می‌شود و مجلس، قوه‌قضاییه و

دولت کنار هم تلاش می‌کنند تا این برنامه اجرا

موجب رشد اقتصادی کشور شود، اما پس از پنج

سال فقط ۲۰ تا ۳۰ درصد آن محقق شده و این

پرسش پیش می‌آید که اگر قرار است تنها ۳۰ درصد

کارها انجام شود، آن هم به‌صورت اتفاقی یا مدیریتی،

چه نیازی به برنامه است؟

امام جمعه همدان با اشاره به اینکه مسأله دوم

سیدمحمد جواد کیودراهنگی در گفت‌وگو با هگمتانه:

پلاتو مجتمع فرهنگی هنری عین القضات با اجراهای مداوم به مردم معرفی شود

موضوع اصلی نمایش می‌شود و مسائلی مربوط به خانواده را در نمایش مطرح می‌کند، همچنین مسائل روز را هم به خصوص درباره دختران دربرمی گیرد. این هنرمند پیشکسوت همدانی تصریح کرد: متأسفانه درهمدان دوره آثار جدی و درام تمام شده است. البته که این مساله نیازمند آسیب شناسی است. البته یکی ازعلل آن اجرای آثار سخیف و کم‌دی‌های نازل است.



کیودراهنگی با بیان اینکه سالنی که برای اجرای نمایش در نظر گرفته شده، سالن مناسبی برای مخاطبین است و عرض صحنه نیز به لحاظ اجرا بسیار استاندارد است، گفت: اما متأسفانه این سالن از چند جهت دچار مشکل است که امیدواریم مسؤول اصلی سالن این مشکلات را رفع کند؛ یکی بحث آکوستیک، فنی، دیمر و پروژکتور و امکانات صوتی و فنی که باید تجهیز شود و همچنین مشکلات برق که باید رفع شود تا این سالن به سالنی استاندارد تبدیل گردد.



نویسنده در تهران کار شده بود و جزء متون برتر نویسنده به شمار می‌رود. وی افزود: موضوع نمایش پاییز به دفاع مقدس برمی‌گردد اما با نگاهی متفاوت به مسائل روز که به تفکرات دهه‌های ۶۰ و ۷۰ و حتی ۸۰ هم نزدیک است. کارگردان نمایش پاییز یادآور شد: در این نمایش، وصیت دوست شخصیت اصلی که جانبار هست، خانواده را دچار سردرگمی و شخصیت اصلی را دچار تناقض می‌کند.

وی اضافه کرد: این تناقض و سردرگمی در واقع

روزنامه فرهنگی، اجتماعی، ورزشی صبح استان همدان صاحب امتیاز: شهرداری همدان مدیر مسؤول: سید حامد تروهند زیر نظر شورای سردبیری چاپ: نوین وبسایت: www.hegmataneh-news.ir پیام‌رسان ای‌تا: @hegmataneh_news.ir ایمیل: hegmataneh.newspaper@gmail.com نشانی: همدان، میدان آرامگاه بوعلی‌سینا، محوطه تالار فجر انتشار مطالب پاندرگ دیدگاه صاحب اثر است و الزاماً دیدگاه روزنامه نیست.

نمابر تحریریه: ۰۸۱-۳۸۲۶۲۷۰۰
تلفن تحریریه: ۰۸۱-۳۸۲۸۲۹۴۰

ارتباط با تحریریه در پیام‌رسان ای‌تا ۰۹۱۸ ۶۳۸ ۶۱۲۹

با زخم بازو، زخم پهلو، زخم ایرویش من شک ندارم درد او تنهایی دین بود من شک ندارم درد او تنهایی حیدر در التهاب لحظه‌های سخت تدفین بود

عاطفه سادات موسوی

حدیث روز

امام باقر علیه السلام می فرمایند:

خداوند در حمد و ستایش به چیزی برتر از تسبیح فاطمه علیها السلام عبادت نشده است.

کافی، ج ۳، ص ۳۴۳

عکس روز

ادامه روند اجرای پروژه دیوارکشی و پوشش رودخانه‌ای در کوی قاسم آباد



آموزه‌های محمدی برای شهروند قرائی

بندهام گریه نکن رازت را آشکار نمی‌کنم

در قرآن کریم آمده است: محرم اسراری جز خود نجوئید، چون مخالفان از ایجاد هرگونه شری برای شما کوتاهی نمی‌کنند.

امام علی علیه السلام فرمودند: پیروزی با دور اندیشی، دور اندیشی با اندیشه ورزی و اندیشه ورزی با رازداری حاصل می‌شود.

حکایت: در احادیث آمده است که در روز قیامت بنده‌ای را می‌آورند که سخت گریان است، از او می پرسند چرا اینگونه گریه می کنی؟ می گوید: اکنون خداوند رازهایم را آشکار می‌کند، اما آن هنگام از طرف خداوند متعال ندا می‌رسد! ای بنده من، چگونه راز تو را آشکار کنم در حالی که حتی در دنیا و در حال انجام گناه راز تو را آشکار نکردم!
نکته: عده‌ای از ما بدون هیچ دلیل و ضرورتی رازهای خود و دیگران را آشکار می‌کنیم.

خامشی به که ضمیر دل خویش با کسی گفتن و گفتن که مگوی

حوالی کتاب

روزشمار هفته کتاب استان همدان

هگمتانه، گروه فرهنگی: در آستانه سی و سومین هفته کتاب جمهوری اسلامی ایران با شعار «بخوانیم برای ایران» روزشمار این هفته در استان همدان اعلام شد.

به گزارش هگمتانه، هفته کتاب استان همدان با هدف ترویج فرهنگ مطالعه و انس بیشتر جامعه با کتاب برنامه‌های متنوع فرهنگی در سراسر استان برگزار می‌شود.

روزشمار هفته کتاب به شرح زیر است:

۲۴ آبان؛ روز کتاب و کتاب‌خوانی،

۲۵ آبان؛ قرآن، پیامبر مهربانی‌ها و فرهنگ فاطمی

۲۶ آبان؛ کتاب و فناوری‌های نوین نشر

۲۷ آبان؛ کتاب، دانش‌آموز و دانشجو

۲۸ آبان؛ کتاب، همدلی، هم‌اندیشی و توسعه

۲۹ آبان؛ روز کتاب‌گردی

۳۰ آبان؛ روز کتاب و خانواده.



با استفاده از لامپ های LED و کم‌مصرف در هزینه برق مصرفی خود صرفه جويي کنیم.

شرکت توزیع نیروی برق استان تهران



سازمان عمران و بازآفرینی فضاهای شهری

شماره: ۱۴۰۴/۸

آگهی مناقصه

سازمان عمران و بازآفرینی فضاهای شهری شهرداری همدان در نظر دارد. با بهره گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (setadiran.ir) با شماره مناقصه ۰۳۰۴۰۵۳۶۳۰۰۰۰۰۰۷ اجرای **عملیات ساماندهی و مرمت جداره خیابان شهدا** (ضلع شمالی حد فاصل کوچه شاهزاده حسین تا کوچه سرگذر شمالی) را (با برآورد اولیه ۲۰۸۲,۲۳۷,۹۵۷ ریال) بر اساس فهرس بهای سال ۱۴۰۴، برابر نقشه‌ها و جزئیات اجرایی از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. لذا مجموعه اسناد مناقصه جهت شرکت‌کنندگان حقوقی دارای رتبه ۵ اینیه یا مرمت به شرح ذیل ارائه می‌گردد:

ردیف	نام پروژه	مبلغ برآورد (ریال)	محل تأمین اعتبار	مدت پیمان	رتبه مورد نیاز	مبلغ تضمین شرکت (در مناقصه (ریال))
۱	اجرای عملیات ساماندهی و مرمت جداره خیابان شهدا (ضلع شمالی حد فاصل کوچه شاهزاده حسین تا کوچه سرگذر شمالی)	۳۰,۰۸۲,۲۳۷,۹۵۷	منابع داخلی شهرداری منطقه ۳	۱۲ ماه	شرکت‌های حقوقی اینیه یا مرمت باحداقل پایه ۵	۱,۵۱۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰

- مبلغ سپرده شرکت در مناقصه که باید به یکی از صورت‌های مشروحه زیر باشد:الف- مبلغ ۱/۵۱۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به صورت فیش واریزی به حساب شماره ۰۱۰۰۸۲۷۲۸۲۴۵۰ نزد بانک شهر شعبه مرکزی در وجه سازمان عمران و بازآفرینی فضاهای شهری شهرداری همدان
- ب- ضمانتنامه بانکی به نام سازمان عمران و بازآفرینی فضاهای شهری شهرداری همدان.
- محل دریافت و تحویل اسناد و پیشنهادات: از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (setadiran.ir)
- سازمان در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است.
- کلیه هزینه‌های درج آگهی، کاربزد سامانه ستاد و... به برنده مناقصه می‌باشد.
- سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مناقصه در اسناد مناقصه مندرج می‌باشد.
- بهای پیشنهادی باید از حیث مبلغ مشخص، معین و بدون ابهام بوده و می‌بایستی در فرم مخصوص و با خط خوانا، بدون خط خوردگی و یا گذاشتن شرط و لاک گرفته‌گی و با امضاء متعهد، باشد و برای تعیین برنده مناقصه اراقمی که به حروف نوشته شده ملاک عمل خواهد بود.
- مبلغ سپرده شرکت در مناقصه برنده اول، هرگاه پس از ابلاغ قانونی، طرف حداکثر هفت روز حاضر به انعقاد پیمان نشود، به نفع سازمان ضبط خواهد شد. در خصوص نفر دوم

سازمان عمران و بازآفرینی فضاهای شهری شهرداری همدان