

اجرای سراسری پویش «سلام محله» در ۴۶ مرکز همدان به همت اداره کل بهزیستی استان

سلام محله، مردمی‌ترین طرح اجتماعی در بستر محلات

۲



کلینگ زنی پروژه ۶۰۰ واحدی نیروهای مسلح در همدان
افتتاح ۴۳۳۴ واحد مسکونی در همدان
تخصیص ۱۶ هزار میلیارد تومان نقدینگی به همدان



معاون عمرانی استاندار همدان:
خروج پرونده‌ها در همدان
از بلا تکلیفی

مدیر ارتباطات و امور بین‌الملل شهرداری همدان خبر داد:
برگزاری جشن‌های مردمی
تا افتتاح پروژه‌های بزرگ

شنبه ۱۱ بهمن ۱۴۰۴

۱۱ شعبان ۱۴۴۷

شماره ۶۰۹۵ سال سی و ششم

روزنامه قیمت ندارد بهاء چاپ: ۳۵۰۰۰ تومان

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



هگمتانه

با افزایش ۴۴ درصدی نسبت به سال گذشته

تقدیم بودجه ۸۶۰۰ میلیارد تومانی سال ۱۴۰۵
شهرداری همدان به شورای اسلامی شهر

سهم ۵۷ درصدی برای پروژه‌های عمرانی و ۴۳ درصد برای بودجه جاری



نوبت دوم

آگهی مناقصه عمومی

شرکت سیاحتی علیصدر همدان در نظر دارد
انجام عملیات کاشت و نگهداری فضای سبز و ارائه خدمات تنظیف، جمع‌آوری و حمل زباله
مجتمع تفریحی - توریستی عباس‌آباد (بام همدان)

را از تاریخ ۱۴۰۴/۱۲/۰۱ لغایت تاریخ ۱۴۰۵/۱۱/۳۰ از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید.
لذا کلیه شرکت‌ها و اشخاص حقوقی دارای شرایط که تمایل دارند در این مناقصه شرکت نمایند، می‌توانند
با در دست داشتن مدارک شناسایی و دریافت اوراق مناقصه از تاریخ ۱۴۰۴/۱۱/۱۱ لغایت پایان وقت اداری
مورخه ۱۴۰۴/۱۱/۱۹ به واحد حقوقی و امور قراردادهای شرکت سیاحتی علیصدر واقع در **همدان، میدان**
آرامگاه بوعلی سینا، ابتدای بلوار خواجه رشید، شماره ۴۰ مراجعه و یا با شماره تلفن **۰۸۱-۳۸۲۷۶۰۵۶**
تماس حاصل نمایند.

شرکت سیاحتی علیصدر



آگهی مزایده اجاره واحدا داری

سازمان نظام مهندسی ساختمان استان همدان

سازمان نظام مهندسی ساختمان استان همدان در نظر دارد واحد
اداری ۴۰۳ خود در ساختمان نظام مهندسی ساختمان همدان واقع در
بلوار عمار راه مدت یکسال بصورت استیجاری از طریق مزایده و عقد قرارداد به
اشخاص متقاضی واگذار نماید.

متقاضیان می‌توانند از تاریخ نشر آگهی به مدت ۱۰ روز از ساعت ۰۸:۰۰ الی
۱۴:۰۰ جهت اطلاع از شرایط و دریافت اسناد مزایده به سازمان نظام مهندسی
ساختمان استان همدان به نشانی: **همدان، سی متری عمار، جنب معاونت**
شهرداری، طبقه ششم، واحد امور مالی مراجعه نمایند.

- آخرین مهلت تحویل پاکات، پایان وقت اداری روز دوشنبه مورخه
۱۴۰۴/۱۱/۲۰ می‌باشد.

روابط عمومی سازمان نظام مهندسی ساختمان استان همدان

شماره تلفن‌های ضروری مانند اورژانس (۱۱۵)، آتش‌نشانی (۱۲۵)، فوریت‌های
پلیسی (۱۱۰) جمعیت هلال احمر (۱۱۲) و ... را به خاطر بسپارید.



شنبه ۱۱ بهمن ۱۴۰۴ • شماره ۶۰۹۵

خبر همدان

هگمتانه

● مراسم تکریم و معارفه فرماندار ملایر برگزار و در این مراسم ضمن تکریم و قدردانی از زحمات سیدرسول حسینی فرماندار سابق ملایر، سعید کتابی به عنوان سرپرست فرمانداری ویژه ملایر معارفه شد.

● کاظم جلالی سفیر جمهوری اسلامی ایران در مسکو گفت: در هفته جاری کشتی جدید ایران در دریای خزر رونمایی می‌شود. ● در دی ماه ۱۴۰۴ در گروه لبنیات، تخم مرغ و انواع روغن، بیشترین افزایش قیمت نسبت به ماه قبل مربوط به روغن نباتی جامد با ۷۸٫۶ درصد، روغن مایع با ۷۷٫۱ درصد بوده است.

● طبق رویه‌ای که در احکام بودجه سنواتی سال‌های قبل اعمال شده، سقف دریافتی خالص کارکنان و مدیران دولت معمولاً ۷ برابر حداقل حقوق و حکم کارگزینی تعیین می‌شود. با تداوم این قاعده در بودجه ۱۴۰۵، سقف دریافتی خالص به رقمی در حدود ۱۳۰ میلیون تومان در ماه خواهد رسید.

● مصطفی سالاری مدیرعامل سازمان تأمین اجتماعی از بازگشت بانک رفاه کارگران به تأمین اجتماعی و ذی نفعان این سازمان خبر داد.

● رادیویی تحت عنوان رادیو انتظار با تمرکز بر معارف مهدوی، اخلاق انتظار، نقش جامعه منظر و پیوند مهدویت با انقلاب اسلامی، قرار است از یازدهم بهمن فعالیت خود را آغاز کند.

● در سال‌های گذشته روند اسقاط خودرو فرسوده در کشور مناسب نبود، در سال‌های ۹۸، ۹۹ و ۱۴۰۰ حدود ۱۵ هزار خودروی فرسوده از رده خارج شد در صورتی که در همان سال‌ها بیش از یک میلیون و ۵۰۰ هزار خودروی جدید به ناوگان حمل و نقل اضافه شد، این کندي اسقاط باعث شد انباشتی از ناوگان فرسوده را در کشور داشته باشیم که تعداد آن حدود ۲۴ میلیون خودروی فرسوده تخمین زده می‌شود.

● حمزه امرایی معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار همدان با اشاره به روند کاهشی شاخص‌های جمعیتی، این مسأله را از چالش‌های جدی اجتماعی-اقتصادی و هویتی کشور دانست و بر ضرورت عبور از سطح گفت‌وگو به سمت اقدامات عملی و اجرایی تأکید کرد.

● کارشناس اداره کل هواشناسی استان همدان از ثبت ۱۰ سانتی‌متر ارتفاع برف در شهرستان توپسرکان طی شامگاه چهارشنبه هشتم بهمن‌ماه خبر داد. ایستگاه گنبد ۶ میلیمتر و ایستگاه‌های رزن و اسدآباد هر کدام پنج میلیمتر بارش داشتند و در داخل شهر همدان نیز ایستگاه هواشناسی دانشگاه بوعلی سینا چهار میلیمتر بارش را گزارش کرده است.

● با اعلام قیمت‌گذاری جدید محصولات ایران خودرو که بدون هماهنگی با مراجع ذی‌صلاح صورت گرفته بود، دادستانی تهران ضمن ورود به این پرونده دستور بسته شدن سایه این خودروسازی را صادر کرد. همچنین عرضه دوره دوازدهم ایران خودرو به دلیل طی نکردن مراحل قانونی قیمت گذاری از سوی دادستانی تهران متوقف شد.

● در حالی که حمل‌ونقل بین‌المللی با چالش‌های امنیتی و ارتباطی مواجه است، ترازینز ترابری ایران در ۲۰مهر اخیر رشد ۲۰ درصدی را تجربه کرد و نخستین قطار باری مستقیم از بلاروس وارد تهران شد.

● کمیسیون تلفیق لایحه بودجه ۱۴۰۵ با عقب‌نشینی از تصمیم اولیه دولت، افزایش نرخ سوخت هواپیما را از ۶۰ درصد به ۳۰ درصد کاهش داد؛ تصمیمی که با هدف جلوگیری از رکود سفرهای داخلی و حمایت از صنعت گردشگری اتخاذ شده است.

● نمایندگان مجلس دوازدهم با اعلام اینکه خانه ملت از افزایش حقوق کارمندان و کارگرانی که حداقل درآمد را دارند، حمایت می‌کند، ابراز امیدواری کردند که حداقل دستمزد کارگران مانند سال گذشته ۲۵درصد افزایش یابد.

● در حال حاضر بیش از ۲۱۰کد ژنریک دارو برای بیماران سرطانی تحت حمایت صندوق بیمه سلامت قرار دارند که ۱۳کد از این داروها فاقد پوشش بیمه پایه بوده و صرفاً از محل صندوق تأمین می‌شوند. همچنین هزینه‌های پی ای تی اسکن و رادیوتراپی نیز مشمول حمایت صندوق است.

● سید سجاد رضوی معاون درمان وزارت بهداشت اعلام کرد: ۵۰۰ نفر از مصدومان وقایع اخیر همچنان در آی‌سی‌یو بستری هستند.

● محمدرضا احمدی سرپرست مرکز بازرسی، مبارزه با فرار مالیاتی و پولشویی سازمان امور مالیاتی کشور از وصول بیش از ۳۵ هزار میلیارد تومان مالیات و جریمه‌ها از محل کتمان درآمد موضوع ماده (۱۹۲) قانون مالیات‌های مستقیم در ده ماهه امسال خبر داد.

● علیرضا کاظمی -وزیر آموزش‌وپرورش اعلام کرد: ۲۵۰ مدرسه آسیب‌دیده در اغتشاشات بازسازی شد و دانش‌آموزان آنها در حال تحصیل اند.

معاون عمرانی استاندار همدان:

خروج پرونده‌ها در همدان از بلاتکلیفی

هگمتانه، گروه خبر همدان: معاون عمرانی استاندار همدان از خروج پرونده‌ها از بلاتکلیفی خبر داد.

امیررضا یوسفیان در گفت و گو با خبرنگار هگمتانه، با اشاره به ظرفیت‌های تاریخی و گردشگری استان همدان گفت: همدان حدود یک‌هزار و ۹۰۰ جاذبه گردشگری و تاریخی دارد و اگر این ظرفیت‌ها به‌درستی فعال شود، سهم مردم از آن اشتغال،

با افزایش ۴۴ درصدی نسبت به سال گذشته

بودجه ۸۶۰۰ میلیارد تومانی سال ۱۴۰۵ شهرداری همدان تقدیم شورای اسلامی شهر شد

سهم ۵۷ درصدی برای پروژه‌های عمرانی و ۴۳ درصد برای بودجه جاری

هگمتانه، گروه خبر همدان: بودجه ۸۶۰۰ میلیارد تومانی شهرداری همدان برای سال ۱۴۰۵ با افزایش ۴۴ درصدی نسبت به سال گذشته، سهم ۵۷ درصدی برای پروژه‌های عمرانی و ۴۳ درصد برای بودجه جاری تقدیم شورای اسلامی شهر شد. به گزارش هگمتانه، بودجه پیشنهادی شهرداری همدان برای سال ۱۴۰۵ به مبلغ ۸۶۰۰ میلیارد تومان توسط سید مسعود حسینی، شهردار همدان، به شورای اسلامی شهر همدان تقدیم شد. این بودجه نسبت به سال گذشته ۴۴ درصد افزایش دارد.

سید مسعود حسینی در این مراسم با اشاره به شرایط اقتصادی گفت: با توجه به شرایط خاص اقتصادی تلاش کردیم تا در تدوین این بودجه، علاوه بر رعایت اصول کارشناسی، توجه ویژه‌ای به پایداری منابع مالی و بهینه‌سازی هزینه‌ها داشته باشیم. هدف اصلی این بودجه، توسعه زیرساخت‌ها، ارتقای کیفیت زندگی شهروندان و جذب سرمایه‌گذاری‌های کلان برای پروژه‌های بلندمدت است.

وی ادامه داد: این اولین سالی است که شهرداری همدان بر اساس سند چشم‌انداز بلندمدت، بودجه‌ای را تهیه کرده است که به شکل گسترده‌تری بر حوزه‌های مختلف شهری تمرکز دارد. بودجه ۸۶۰۰ میلیارد تومانی، با افزایش ۴۴ درصدی نسبت به سال گذشته، یک تغییر عمده در فرآیندهای برنامه‌ریزی شهری به شمار می‌آید و نشان‌دهنده عزم جدی شهرداری برای ارتقای شهر همدان است.

● **سهم پروژه‌های عمرانی: ۵۷ درصد**

شهردار همدان به سهم ۵۷ درصدی پروژه‌های عمرانی در بودجه سال ۱۴۰۵ اشاره کرد و افزود: این بودجه ۴۹۰۰ میلیارد تومانی برای پروژه‌های

اجرای سراسری پویش «سلام محله» در ۴۶ مرکز همدان به همت اداره کل بهزیستی استان

سلام محله، مردمی‌ترین طرح اجتماعی در بستر محلات

هگمتانه، گروه خبر* مدیرکل بهزیستی استان همدان از اجرای سراسری پویش «سلام محله» در ۴۶ مرکز مثبت زندگی در استان خبر داد و گفت: این پویش با هدف تقویت مشارکت‌های مردمی و ارائه خدمات اجتماعی در بستر محلات، هم‌زمان با ایام دهه فجر عملیاتی می‌شود.

به گزارش هگمتانه، فریدالدین حجت‌الاسلامی روز چهارشنبه در جمع خبرنگاران، در خصوص پویش «سلام محله» اظهار کرد: این طرح در راستای سیاست محله‌محوری دولت و با همکاری تسهیل‌گران اجتماعی و مراکز مثبت زندگی در محلات مختلف استان اجرا می‌شود.

وی با اشاره به رویکرد سازمان بهزیستی کشور در این حوزه گفت: پویش «سلام محله» به عنوان مرحله تکمیلی «طرح سلام» و در ادامه فعالیت‌های آزمون‌ه انجام شده در ۵۲ نقطه کشور، با هدف تقویت شبکه‌های اجتماعی و فعال‌سازی ظرفیت‌های محلی طراحی شده است.

مدیرکل بهزیستی استان همدان با بیان اینکه این پویش سه هدف اصلی را دنبال می‌کند تصریح کرد: شناسایی و فعال‌سازی ۲ هزار و ۵۰۰ نقطه محله محور در کشور، جذب و ثبت‌نام داوطلبان برای مشارکت در ۱۳ نوع فعالیت اجتماعی؛ و آگاهی‌بخشی به دستگاه‌های دولتی و عمومی برای استفاده از این ظرفیت‌ها از جمله اهداف اصلی این طرح است.

وی از آغاز ثبت‌نام داوطلبان این پویش از ابتدای بهمن‌ماه خبر داد و گفت: علاقه‌مندان می‌توانند با مراجعه به سامانه salam.behzisti.ir یا حضور در ۴۶ مرکز مثبت زندگی استان، آمادگی خود را برای فعالیت در حوزه‌هایی مانند آموزش، سلامت، مشاوره، حمایت از سالمندان و کودکان و سایر خدمات اجتماعی اعلام کنند.

حجت‌الاسلامی با اشاره به برگزاری رویداد اصلی پویش در ۱۴ بهمن‌ماه خاطرنشان کرد: در این روز مراکز مثبت زندگی در محلات تعیین شده، میزبان داوطلبان محلی خواهند بود. این برنامه‌های خدمت‌رسانی با مشارکت مستقیم مردم و هم‌زمان با ایام نیمه شعبان طراحی و اجرا شود.

وی در ادامه تأکید کرد: پویش «سلام محله» یک اقدام مقطعی نیست، بلکه گامی مؤثر در مسیر شبکه‌سازی اجتماعی، استفاده از ظرفیت‌های محلی و توانمندسازی جامعه برای مقابله با آسیب‌های اجتماعی به شمار می‌رود. مدیرکل بهزیستی استان همدان شعار اصلی این پویش را «هواي محله ات را داشته باش» عنوان کرد و افزود: این پویش از ابتدای بهمن‌ماه آغاز شده و رویداد اصلی آن ۱۴ بهمن در سراسر استان برگزار خواهد شد.

توسعه پایدار و آینده روشن فرزندان‌شان خواهد بود و وظیفه ما به‌عنوان دولت، فراهم‌کردن بستر تحقق این نگاه است.

وی با بیان اینکه در همین راستا، کار را از گلوگاه‌های ناراضایتی مردم آغاز کردیم تا مشکلاتی حل شود، افزود: در معاونت عمرانی، ۳۷ شورا، کمیسیون و کارگروه وجود دارد که ۲۷ مورد آن مستقیماً به این معاونت مربوط است و هشت مورد نیز به ما

محول شده و مجموعاً ۳۵ مورد با ابلاغ رسمی، به‌صورت هفتگی یا دوهفته‌ای برگزار می‌شود و هدف ما کاهش معطلی مردم، تسریع تصمیم‌گیری و خروج پرونده‌ها از بلاتکلیفی بوده است.

● **طرح جامع بعد از دو دهه، از بلاتکلیفی خارج شد**

معاون امور عمرانی استاندار همدان با اشاره به یکی از مهم‌ترین اقدامات زیرساختی استان گفت: طرح جامع شهر همدان نزدیک به دو دهه بلاتکلیف مانده بود؛ طرحی که بلاتکلیفی آن، زندگی مردم، سرمایه‌گذاری و توسعه شهری را معطل کرده بود. وی بیان کرد: بی‌وقفه، حتی در روز سیزدهم فروردین سال جاری،

را تأمین کند، بلکه چشم‌اندازی برای توسعه پایدار همدان فراهم آورد.

وی افزود: از جمله پروژه‌های شاخص که در این بودجه پیش‌بینی شده، می‌توان به بازسازی و به‌روزرسانی سامانه‌های مدیریت بحران و پدافند غیرعامل و همچنین تقویت زیرساخت‌های گردشگری، خرید اتوبوس‌های جدید، توسعه خطوط مترو، و بهسازی ایستگاه‌های حمل و نقل عمومی اشاره کرد.

شهردار همدان بر اهمیت توسعه فرهنگی و اجتماعی در بودجه ۱۴۰۵ تأکید کرد و گفت: بخشی از بودجه به تقویت زیرساخت‌های اجتماعی و فرهنگی اختصاص یافته است. در این راستا، پروژه‌های جدیدی برای توسعه مراکز فرهنگی، بوستان‌های تفریحی و حمایت از ورزش‌های همگانی در نظر گرفته شده است. علاوه بر این، برای بهبود فضاهای اجتماعی و شهری، پروژه‌هایی نظیر احداث فضاهای سبز جدید، تعمیر و بازسازی اماکن تاریخی و توسعه مراکز فرهنگی در شهر پیش‌بینی شده است. وی همچنین به پروژه‌های زیست‌محیطی اشاره

مدیر ارتباطات و امور بین‌الملل شهرداری همدان خبر داد

برگزاری جشن‌های مردمی تا افتتاح پروژه‌های بزرگ

برنامه‌های گسترده شهرداری همدان در نیمه شعبان و دهه فجر



شاد من و ۱۰ مسجد و برگزاری مسابقات مسجد قهرمان من و برگزاری مسابقات در رشته‌های مختلف از جمله برنامه‌های پیش‌بینی‌شده است. وی افزود: المپیاد بزرگ ورزشی با حضور هزاران نفر از شهروندان و مسابقه کتاب‌خوانی در شهر برگزار می‌شود.

مدیر ارتباطات و امور بین‌الملل شهرداری همدان با تأکید بر اهمیت هم‌زمانی این مناسبت‌ها با افتتاح پروژه‌های عمرانی و فرهنگی تصریح کرد: در این ایام، پروژه‌هایی از جمله پارکینگ پروژه بزرگ آقاجانی‌بیگ، مجتمع ورزشی شهید بشیری در خضر، ساختمان چندمنظوره کوی شهید مدرس، زمین تنیس بلوار ارم و سالن دارت در استخر شهدای شهرداری همدان افتتاح و به بهره‌برداری خواهد رسید.

به نقل از ارتباطات و امور بین‌الملل شهرداری همدان، وجدی هویدا در پایان عنوان کرد: اجرای این برنامه‌ها و افتتاح پروژه‌ها با هدف افزایش نشاط اجتماعی، تقویت هویت فرهنگی و انقلابی و ارتقای کیفیت خدمات شهری برای شهروندان همدانی برنامه‌ریزی شده است.

امام جمعه موقت همدان با طرح این موضوع که در حوادث اخیر برخی از افراد کم‌سن‌وسال فریب خوردند مطرح کرد:

چرا مسؤولان نباید برای اشتغال، ازدواج و مسکن جوانان برنامه داشته باشند؟

مسیر دین، ایمان و هدایت منحرف کنند. وی با اشاره به نامه ۳۱ نهج‌البلاغه امیرالمؤمنین (امام علی(ع) به امام حسن مجتبی‌(ع) افزود: امیرالمؤمنین فرمودند دل جوان مانند زمین خالی است و هر چه در آن ریخته شود، می‌پذیرد و این درس برای همه پدران و همه مسؤولانی است که مسؤولیت جوانان را برعهده دارند. به نقل از فارس،امام جمعه موقت همدان با طرح این پرسش که چرا در حوادث برخی از افراد کم‌سن‌وسال فریب خوردند و به خیابان‌ها آمدند تصریح کرد: چرا نباید ما به فکر جوان‌هایمان باشیم؟ چرا آموزش و پرورش، دانشگاه‌ها و مسؤولان کشور نباید برای اشتغال، ازدواج و مسکن جوانان برنامه داشته باشند؟

هگمتانه، گروه خبر همدان: امام جمعه موقت همدان با طرح این پرسش که چرا در حوادث اخیر برخی از افراد کم‌سن‌وسال فریب خوردند و به خیابان‌ها آمدند تصریح کرد: چرا نباید ما به فکر جوان‌هایمان باشیم؟ چرا آموزش و پرورش، دانشگاه‌ها و مسؤولان کشور نباید برای اشتغال، ازدواج و مسکن جوانان برنامه داشته باشند؟

به گزارش هگمتانه، حجت‌الاسلام سیدحسن فاضلیان در خطبه‌های عبادی سیاسی نماز جمعه همدان در حسینیه امام خمینی(ره) با تأکید بر ضرورت توجه جدی به نسل جوان اظهار کرد: امروز وظیفه همه ما این است که جوان‌هایمان را نه برای یک روز بلکه برای همیشه درپایم و اجازه ندهیم دشمنان با نفوذ فکری و فرهنگی، آنان را از

شنبه ۱۱ بهمن ۱۴۰۴ • شماره ۶۰۹۵



خبر

پرهیزهای کلیدی سرماخوردگی از

منظر طب ایرانی

انار و ماست؛

ممنوعه‌های دوران سرماخوردگی!



هگمتانه، گروه پزشکی و سلامت: متخصصان طب سنتی بر این باورند که در دوره نقاهت بیماری‌های شایع تنفسی نظیر سرماخوردگی، پرهیزهای غذایی نقش حیاتی در مهار شدت بیماری و تسریع روند بهبودی ایفا می‌کنند. پرهیز از غذاهای با طبع سرد و مرطوب، اصلی‌ترین توصیه برای تقویت قوای دفاعی بدن است.

به گزارش هگمتانه، در شرایط شیوع گسترده سرماخوردگی، عموم جامعه به دنبال راهکارهای مؤثر برای درمان و پیشگیری هستند. در کنار بهره‌گیری از گیاهان دارویی نظیر اکیناسه، کارشناسان طب ایرانی تأکید ویژه‌ای بر اهمیت نظم غذایی دارند. این رویکرد مبتنی بر این اصل است که بدن در زمان بیماری نیاز به موادی دارد که به افزایش گرمای درونی و تسهیل دفع مواد زائد کمک کند، نه موادی که بر بار اضافی بلغم و سردی در بدن بیفزایند.

● غذاهای با طبع سرد؛ عاملی برای طولانی شدن دوره بیماری

متخصصان طب ایرانی توصیه می‌کنند که در طول دوره درگیری با سرماخوردگی، مصرف هرگونه ماده غذایی با طبع سرد و تر باید به حداقل برسد یا به طور کامل قطع شود. این دسته از مواد غذایی موجب تضعیف حرارت غریزی بدن شده و به زعم پزشکان، شرایط را برای فعالیت بیشتر ویروس‌ها و طولانی‌تر شدن دوره احتقان و گلودرد فراهم می‌سازد. لبنیات و فراورده‌های سرد: اصلی‌ترین ماده‌ای که همواره مورد تأکید قرار می‌گیرد، ماست و سایر محصولات لبنی سرد است. مصرف این مواد موجب افزایش رطوبت و غلبه بلغم در سیستم تنفسی شده و می‌تواند سرفه و گرفتگی مجاری تنفسی را تشدید کند. میوه‌های سرد و تر: میوه‌های آبدار و سرد، به ویژه انار (که طبع سرد و مایل به تر دارد)، باید کنار گذاشته شوند. این میوه‌ها در حالت سلامتی مفیدند، اما در زمان سرماخوردگی، به دلیل افزایش ترشحات و رطوبت بدن، توصیه نمی‌شود.

غذاهای کنسروی و فرآوری‌شده: غذاهای صنعتی، فست‌فودها و کنسروها به دلیل داشتن مواد نگهدارنده و طبع سرد، به طور کلی برای فرد بیمار مضر تلقی می‌شوند و مصرف آن‌ها توصیه نمی‌گردد. سبزیجات با طبع سرد: مصرف بیش از حد خیار، کاهو، و برخی سبزیجات آبکی نیز باید محدود شود.

● جایگزین‌های گرم برای تقویت بدن

در مقابل، متخصصان بر استفاده از مواد غذایی با طبع گرم و خشک تأکید می‌ورزند که به پاک‌سازی بدن و تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کنند.

مصرف مایعات گرم: نوشیدن مداوم دمنوش‌های گیاهی مانند آویشن، زنجبیل، دارچین و عسل توصیه می‌شود. این مواد علاوه بر گرمابخشی، دارای خواص ضدالتهابی هستند.

سوپ‌های گرم: مصرف سوپ مرغ غلیظ با ادویه‌جات گرم مانند زردچوبه و فلفل سیاه به رفیق شدن خلط و تقویت عمومی بدن کمک می‌کند.

شایانی و عسل: سکنجبین عنصلی: برای تسکین گلودرد، استفاده از شربت عسل با کمی آب لیمو و همچنین سکنجبین عنصلی به عنوان یک تعدیل‌کننده طبع توصیه می‌شود.

کارشناسان یادآور می‌شوند که هدف از این پرهیزها، جلوگیری از اضافه شدن بار رطوبتی و سردی به بدن بیمار است تا سیستم دفاعی بتواند با تمرکز بیشتری با عامل عفونی مبارزه کند.

گیاه خواجه باشی؛ قوی‌ترین بی‌حس‌کننده طبیعی و ضد درد ماورای لیدوکائین
هگمتانه، گروه پزشکی و سلامت: متخصصان طب ایرانی بر خواص شگفت‌انگیز گیاهی ناشناخته تأکید می‌کنند که قدرت تسکین درد و بی‌حسی وی فراتر از داروهای رایج شیمیایی مانند لیدوکائین تشخیص داده شده است. این گیاه که خواجه باشی نامیده می‌شود، در محافل علمی سنتی به عنوان یک مُسکن قدرتمند مطرح شده است.

زیتون تلخ راز کنترل چربی خون از نگاه طب ایرانی

هگمتانه، گروه پزشکی و سلامت: دکتر یزدیان،

متخصص طب ایرانی در برنامه تلویزیونی «انارستان» با تأکید بر نقش زیتون تلخ در تعدیل چربی خون، راهزایی نهفته از نگاه طب ایران باستان را آشکار می‌کند. زیتون، این میوه مبارک، اگر به درستی مصرف شود، می‌تواند یکی از ستون‌های اصلی تغذیه سالم در زندگی امروز ما باشد.

به گزارش خبرنگار هگمتانه، در روزگاری که بیماری‌های قلبی و عروقی به عنوان یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های سلامت انسان شناخته می‌شوند، در نگاه طب ایرانی به تغذیه و شیوه‌های طبیعی کنترل چربی خون بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته است. یکی از آموزه‌های برجسته این طب که به مدد پژوهش‌ها دوباره احیا شده، نقش «زیتون تلخ و شکسته» در کاهش چربی خون و بهبود کارکرد کبد است. دکتر یزدیان در گفت‌وگویی تلویزیونی در برنامه «انارستان» درباره اثرات این میوه ارزشمند سخن گفته و آن را نمونه‌ای از خوراک‌هایی دانسته که می‌توانند با مصرف اصولی در کنار غذا، به تعادل در بدن کمک کنند.

دکتر یزدیان متخصص طب ایرانی به بررسی یکی از پرکاربردترین و در عین حال کمتر شناخته‌شده‌ترین میوه‌های خوراکی یعنی زیتون پرداخت. وی ضمن توضیح پیشینه تاریخی استفاده از زیتون در طب ایرانی و اسلامی گفت: در منابع طب سنتی زیتون چنین توصیف شده است که میوه‌ای است معتدل، مقوی و پاک‌کننده خلط‌های غلیظ بدن، مخصوصاً وقتی تلخ یا شکسته باشد.

به گفته وی، تفاوت عمده زیتون تلخ و زیتون شور در ماهیت اثرگذاری آنهاست؛ در حالی‌که زیتون‌های شور و فرآوری‌شده ممکن است به علت نمک زیاد، فشار خون را بالا ببرند، زیتون‌های تلخ به صورت طبیعی خاصیت تعدیل‌کننده چربی‌ها را دارند و کبد را از چربی‌های زائد پاک می‌کنند.

دکتر یزدیان بر پایه متون طب ایرانی از جمله آثار ابوعلی سینا و زکریای رازی ادامه داد: زیتون از منظر طب، معتدل مایل به گرم است و خاصیت زداینده‌ی دارد. روغن آن نیز گرمی میانه دارد و به پاک‌سازی

پونه گیاهی؛ شفاف‌بخش سرماخوردگی و گوارش از دیدگاه طب ایرانی

مؤثره‌اش (به ویژه منتول و اسانس‌های تلخ)، مخاط غلیظ و چسبیده ریه و مجاری تنفسی را رقیق کرده و خاصیت خلط‌آوری بسیار قوی ایجاد می‌کند. این رقیق‌سازی دفع آن‌ها را تسهیل می‌بخشد. تسکین تحریک گلو: این خاصیت خلط‌آوری، سرفه‌های خشک و خشن را نرم کرده و با کاهش تحریکات ناشی از وجود خلط، به تنفس راحت‌تر کمک شایانی می‌نماید. اثر ضد اسپاسم آن نیز در کاهش شدت سرفه‌های تشنجی مؤثر است.

● تسکین‌دهنده دستگاه تنفسی و ضد احتقان

پونه یک ضد احتقان طبیعی عمل می‌کند و به ویژه در موارد سینوزیت و گرفتگی بینی مفید است. اشتقاق بخور: اشتقاق بخور دمنوش داغ پونه (به خصوص اگر با اکالیپتوس یا آویشن ترکیب شود) به باز شدن سریع مجاری تنفسی مسدود شده و کاهش علائم آبریزش بینی کمک می‌کند. بخارات گرم حاوی اسانس‌ها مستقیماً بر مخاط بینی و سینوس‌ها اثر می‌گذارد و التهاب موضعی را کاهش می‌دهند.

تأثیر بر سیستم ایمنی: برخی مطالعات بر روی اثرات ضد میکروبی اسانس پونه نشان داده‌اند که این گیاه می‌تواند به طور مستقیم یا غیرمستقیم در برابر برخی عوامل بیماری‌زا (به تنفسی مقاومت ایجاد کند، اگرچه مکانیسم اصلی در طب سنتی بر اثرات ضد احتقان و گرمابخشی متمرکز است.

تذکر مهم: به دلیل شدت اثرگذاری اسانس پونه، به ویژه ماده فعال پولگون که در دوزهای بالا سمی است، مصرف دمنوش پونه برای زنان باردار به شدت منع می‌شود، زیرا می‌تواند منجر به تحریک رحم و سقط جنین شود. همچنین مصرف آن برای نوزادان و کودکان بسیار کم سن ممنوع است.

● **سایر خواص شگفت‌انگیز پونه**
فراتر از فواید تنفسی، پونه یک گیاه کامل برای سلامت عمومی محسوب می‌شود و کاربردهای گسترده‌ای در بهبود عملکرد دستگاه‌های مختلف بدن دارد.

● تقویت سیستم گوارش؛ بادشکن و ضد نفخ قدرتمند

یکی از مشهورترین کاربردهای پونه در طب سنتی، ارتباط آن با سلامت دستگاه گوارش است.

● بادشکن؛ پونه یکی از بهترین بادشکن‌ها و ضد

گیاه خواجه باشی؛ قوی‌ترین بی‌حس‌کننده طبیعی و ضد درد ماورای لیدوکائین

به گزارش هگمتانه، و به‌گفته متخصصین برجسته طب ایرانی، گیاه خواجه باشی دارای ویژگی‌های دارویی منحصربه‌فردی است که آن را در زمره قوی‌ترین مواد بی‌حس‌کننده طبیعی قرار می‌دهد. آنها در تحلیل‌های خویش بیان می‌کنند که قدرت تأثیرگذاری این گیاه در کاهش احساس درد، بسیار بالاتر از موادی است که امروزه در پزشکی برای بی‌حسی موضعی به‌کار گرفته می‌شوند؛

موادی نظیر لیدوکائین که شهرت زیادی دارند.

این گیاه، که سابقه استفاده آن در منابع کهن به چشم می‌خورد، دارای ترکیبات فعالی است که گیرنده‌های درد در بدن را به شیوه‌ای مؤثر مسدود می‌کند. تحلیلگران طب سنتی اذعان می‌دارند که استفاده صحیح و تحت نظر متخصصین از این گیاه، می‌تواند راه‌حلی نوین و طبیعی برای کنترل دردهای حاد و مزمن باشد.



طبیعی و غذایی کامل است اما مصرف بیش از حد آن ممکن است موجب تحریک معده یا بروز حرارت کبدی شود.» او توصیه کرد روزانه ۵ تا ۷ عدد زیتون تلخ همراه با وعده اصلی، مانند ناهار یا شام، مقدار مناسبی است که می‌تواند به پایداری چربی خون کمک کند.

در پایان گفت‌وگو، او یادآور شد که نقش زیتون در سلامت انسان تنها به جنبه جسمی محدود نمی‌شود بلکه تأثیر روحی و ذهنی نیز دارد. در متون طب سنتی آمده است که زیتون نماد برکت و آرامش است و سبب تعدیل مزاج ذهن می‌شود. به همین دلیل است که در بسیاری از مناطق ایران و جهان، زیتون به عنوان میوه صلح شناخته می‌شود.

وی افزود: وقتی انسان با نیت سلامت و آگاهی از تأثیرات طبیعی زیتون، آن را مصرف می‌کند، بدن پذیراتر اثرات مثبت آن می‌شود. طب ایرانی همواره به پیوند میان نیت، شناخت و مصرف آگاهانه خوراکی‌ها تأکید داشته است.

در نهایت می‌توان گفت که سخنان یزدیان و آموزه‌های طب ایرانی درباره زیتون، دعوتی دوباره به بازگشت به ریشه‌هاست. زیتون تلخ نه تنها بخشی از فرهنگ تغذیه ایرانی است، بلکه می‌تواند کلید ساده‌ای برای حل یکی از پیچیده‌ترین مشکلات سلامت در جامعه امروز یعنی چربی خون بالا باشد.

معده سرد عامل پراشتهایی و پرخوری

هگمتانه، گروه پزشکی و سلامت: وقتی معده سرد شود به تدریج اشتها زیاد شده و باعث چاق شدن و بالا آمدن شکم می‌شود.

عسل ناشتا و اسپند شبانگاه (پودر زیره، خرما) ترک سردی‌ها و خوردن گرمی‌ها

یک قاشق مرباخوری بارهنگ در یک لیوان عرق نعناع ۱۵ دقیقه جوشانده شود و عسل به آن اضافه شود تا ۴۰ شب هر شب یک لیوان ترک آب بین غذا به خصوص آب سرد و نوشابه‌ها اگر به پیوسته منجر شد، خوردن کلاب نصف استکان با این ترکیب توصیه می‌شود.

خواب آلودگی هنگام مطالعه علت این مشکل سردی مغز است موارد زیر رعایت گرد

ترک جدی سردی‌ها مخصوصا شبها ۴۰ روز روغن مالی ملاح‌سر باروغن کنجدهرشب ۴۰ شب استنشام عطر گرم شبانگاه «عطر گرم را موقع خواب جلوی بینی بمالید»

بادم درختی روزی ۱۴ عدد دانه دانه مثل آدامس میل شود .
مویز روزی۲۱ عدد، ارده یا شیره انگور هفته‌ای ۴ ارده

اگر این خواب آلودگی شدید است خوبست به مدت چهارهفته هرشب یک نخودکندر میل کنید.

● ضعف اعصاب چیست؟

ضعف اعصاب یعنی اختلال در تعادل مزاج مغز که باعث کاهش آرامش، تمرکز و قدرت اراده می‌شود. مزاج طبیعی مغز، سرد و تر است، اما وقتی به سردی یا خشکی گرایش پیدا کند؛ مزاج طبیعی مغز، سرد و تر است، اما وقتی به گرم و خشک (سودازده)؛اضطراب، بی‌خوابی، وسواس و کاهش قوای ذهنی

گرم و خشک (صفرآوری)، عصبانیت، تندخویی و بی‌قراری

شناخت و اصلاح مزاج مغز، گام نخست برای حفظ سلامت روان و اعصاب است

● پاک‌سازی مغز از کف پا:

یکی از بهترین و آسان‌ترین روشهای پاک‌سازی مغز از مواد زائد و رطوبات اضافه در افرادیکه غلبه رطوب در مغز دارند و مشکل خواب آلودگی دارند استفاده از «سنگ پا در حمام» است. در گذشته نیز حکما تأکید فراوانی در انجام هفتگی این رفتار

و خواص بسیار آن داشتند.

همانطور که امروزه مشخص شده، کف پا رفلکس

با بازتاب تمام بدن است و خاصیت دیگر سنگ پا زدن یا انجام ماساژ کف پا، تقویت و تنظیم تمام ارگانهای حیاتی بدن می‌باشد.

کانال رسمی حکیم خیراندیش

شنبه ۱۱ بهمن ۱۴۰۴ • شماره ۶۰۹۵

ورزش



خبر

تاج: حذف ایران از جام جهانی حرف بی‌جایی است

هگمتانه، گروه ورزش: رئیس فدراسیون فوتبال گفت: تیم ملی با قدرت کار خود را دنبال می‌کند و هیچ تهدیدی باعث کنار گذاشتن ما نمی‌شود.

مهدی تاج در گفت‌وگویی با اشاره به تهدیدهای ترامپ، شایعات مربوط به حذف ایران از جام جهانی را بی‌اساس خواند و اظهار کرد: چنین تصمیمی خارج از اختیارات هر فردی است. این حرف بی‌جایی است؛ هیچ‌کس نمی‌تواند تیمی را به این شکل انتخاب یا حذف کند.

وی در پاسخ به سؤال دیگری درباره وضعیت تیم ملی تصریح کرد: شرایط تیم خوب است و بازیکنان و کادر فنی با تمام توان کار خود را انجام می‌دهند. تیم ملی با قدرت و تمرکز کامل آماده رقابت‌هاست و هیچ نگرانی بابت آمادگی و جود ندارد. رئیس فدراسیون فوتبال درباره محل برگزاری تمرینات و کمپ تیم ملی و فاصله با مکان مسابقات در آمریکا نیز توضیح داد: کمپی که در نظر داشتیم، توسط آمریکایی‌ها تأیید و گرفته شد، اما فاصله آن از محل مسابقات بیشتر از حد انتظار بود. بنابراین گزینه دوم را مدنظر قرار دادیم، همه اقدامات ما مطابق برنامه و زیر نظر مسئولان مربوطه است.

تاج با تأکید بر اینکه هدف اصلی فدراسیون ایجاد شرایط ایده‌آل برای بازیکنان است و هیچ مشکلی در مسیر آماده‌سازی تیم وجود ندارد، افزود: تمرکز روی کیفیت تمرینات، هماهنگی تیم و آماده‌سازی تاکتیکی برای بازی‌هاست. همه امکانات لازم برای بازیکنان فراهم شده است. شایعات سیاسی و تهدیدهای خارجی تأثیری بر عملکرد تیم ملی نخواهد داشت و برنامه‌ها با دقت و شفافیت پیش می‌رود.

رئیس فدراسیون فوتبال یادآور شد: تیم ملی ایران نماینده کشورمان در عرصه جهانی است و همه تلاش‌ها برای موفقیت و کسب نتایج مطلوب متمرکز شده است. مردم مطمئن باشند که ما با تمام توان در مسابقات حاضر خواهیم شد.

دعوت داور بین‌المللی ملایری

برای قضاوت و داوری مسابقات کشتی فرنگی نوجوانان کشور

هگمتانه، گروه ورزش: بیژن روزبهانی داور بین‌المللی ملایری طی حکمی از سوی فدراسیون کشتی برای قضاوت و داوری مسابقات قهرمانی کشتی فرنگی نوجوانان کشور دعوت شد.

مسابقات قهرمانی کشتی فرنگی نوجوانان کشور گرامیداشت سالگرد پیروزی

رونمایی از ۸ تیم برتر لیگ قهرمانان اروپا بدون رئال؛ پای طارمی هم در میان است

تساوی هم به این مهم می‌رسید اما آنها در دیداری خارج از خانه ۴ بر۴ برابر بنفیکا شکست خوردند و هواداران این تیم شاهد یک نتیجه غیرقابل باور باشند. با این نتیجه آنها در رده نهم قرار گرفتند و به پلی‌آف رفتند.

آرسنال هم مانند هفته‌های گذشته طعم پیروزی را دوباره را چشید تا با اقتدار و ۲۴ امتیاز بدون شکست در صدر جدول بماند، باین‌مونیخ و لیورپول هم در رده‌های دوم و سوم قرار گرفتند.

با این نتایج ۸ تیم اول به صورت مستقیم راهی مرحله بعدی شدند که در این میان ۵ تیم انگلیسی پایانی بود و آنها باید برای حضور در مرحله بعد خود را در پلی‌آف ببینند.

۱- آرسنال ۲۴ امتیاز

۲- باین مونیخ ۲۱ امتیاز

۳- لیورپول ۱۸ امتیاز

حمایت سرمربی اسپانیایی منچسترسیتی از فلسطین

گواردیولا دست بردار فلسطین نیست

هگمتانه، گروه ورزش: سرمربی اسپانیایی منچسترسیتی دوباره با حمایت از فلسطین، موجی از واکنش‌ها را برانگیخت.

پپ گواردیولا، سرمربی اسپانیایی منچسترسیتی، بار دیگر با تکرار حمایت خود از مساله فلسطین و فراخواندن جهان برای اقدام در حمایت از بی‌گناهان، توجه بسیاری از هواداران فوتبال و حتی خارج از دنیای ورزش را به خود جلب کرد.

گواردیولا یکی از مشهورترین چهره‌های دنیای ورزش است که همواره از فلسطین حمایت کرده و به جنگ اسرائیل علیه مردم غزه اعتراض کرده است. او بارها موضع خود را به صورت صریح و علنی اعلام کرده است.

گواردیولا در یک کمپین خیریه در شهر بارسلون حضور یافت و سخنرانی الهام‌بخشی برای بسیاری از حامیان و علاقه‌مندان به مسائل انسانی ایراد کرد. او در این سخنرانی، بی‌تفاوتی بسیاری از افراد نسبت به آنچه در فلسطین می‌گذرد را محکوم کرد.

این سرمربی اسپانیایی در سخنرانی خود که در شبکه‌های اجتماعی با استقبال روبه‌رو شد، گفت: عصر بخیر! سلام علیکم... وقتی در دو سال گذشته تصویر کودکی را در شبکه‌های اجتماعی یا تلویزیون

می‌بینم که از خود فیلم می‌گیرد و با حالتی التماس‌آمیز می‌پرسد مادرش که زیر آوار دفن شده کجاست و هنوز خودش نمی‌داند، چه احساسی به من دست می‌دهد؟

او ادامه داد: وقتی چنین صحنه‌هایی را می‌بینم، همیشه از خودم می‌پرسم که او چه فکری می‌کند؟ احساس می‌کنم ما آن‌ها را تنها گذاشته‌ایم، رها شده و فراموش شده.

سرمربی منچسترسیتی، سکوت و بی‌تفاوتی نسبت به مردم فلسطین را محکوم کرد و گفت: همیشه تصور می‌کنم که آن کودک می‌پرسد: شما کجا هستید؟ بیابید و به ما کمک کنید. اما هنوز این کار را نکرده‌ایم. شاید به این دلیل که صاحبان قدرت ترسو هستند؛ زیرا آن‌ها جوانان بی‌گناه را برای کشتن مردم بی‌گناه می‌فرستند، این کار ترسوهاست. آن‌ها در خانه‌های خود با گرمایش در سرما و کولر در گرما زندگی می‌کنند.

گواردیولا همچنین پدیده سکوت و بی‌تفاوتی در قبال مردم فلسطین را نقد کرد و گفت: ما باید گامی به جلو برداریم. حتی حضور ساده ما به بسیاری مهم است. هدف بمب‌ها و خشونت‌ها این است که ما سکوت کنیم و به جای دیگر نگاه کنیم، اما ما نباید سکوت کنیم.

فائزه ترکمان سرمربی تیم ملی امید کاراته بانوان کشور شد

هگمتانه، گروه ورزش: فائزه ترکمان مربی توانمند کاراته همدانی به عنوان سرمربی تیم ملی امید کاراته بانوان کشور انتخاب شد.

اردوی انتخابی تیم ملی در بهمن ماه برگزار خواهد شد و تفرز برتر این مسابقات در اولین مرحله اردو تیم ملی امید به مربیگری فائزه ترکمان حضور خواهند داشت.



۱۶- بایرلورکوزن ۱۲ امتیاز

۱۷- دورتموند ۱۱ امتیاز

۱۸- المپیاکو ۱۱ امتیاز

۱۹- کلپ بروژ۱۸ امتیاز

۲۰- گالاتاسرای ۱۰ امتیاز

۲۱- موناکو ۱۰ امتیاز

۲۲- قره‌باغ ۱۰ امتیاز

۲۳- بوده ۹ امتیاز

۲۴- بنفیکا ۹ امتیاز

در این شرایط هواداران فوتبال در انتظار قرعه‌کشی مرحله پلی‌آف هستند تا تکلیف بازی‌های این مرحله نیز مشخص شود.

سنگین‌ترین جریمه مالی تاریخ فوتبال

طبق اعلام کاف، جرالم و محرومان سنگال به شرح زیر است: پایه تیاو، سرمربی سنگال، از پنج بازی محروم و ۱۰ هزار دلار جریمه شد، ایمان اندیای و اسماعیل سار، بازیکنان سنگال هر کدام از دو بازی محروم شدند.

جریمه ۳۰۰ هزار دلاری به دلیل سوء رفتار هواداران جریمه ۱۵ هزار دلاری به دلیل سوء رفتار بازیکنان و کادر فنی

جریمه ۱۰۰ هزار دلاری به دلیل سوء رفتار بازیکنان و کادر فنی

محرومیت و جرائم نقدی مراکش به شرح زیر است:

اشرف حکیمی به دو بازی محروم شد

اسماعیل سایباری به ۳ بازی محروم و ۱۰۰ هزار دلار جریمه شد

جریمه ۲۰۰ هزار دلاری به دلیل رفتار طمع جع کن‌ها

جریمه ۱۰۰ هزار دلاری به دلیل ورود به محوطه کمک داور

ویدئویی(VAR) و ایجاد مانع برای داور.

جریمه ۱۵ هزار دلاری به دلیل استفاده از ابزار توسط هواداران

بدین ترتیب سنگال در مجموع ۷۱۵ هزار دلار و مراکش ۴۱۵

هزار دلار جریمه نقدی شدند که در مجموع این بازی کاف

غرامت تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت نقضای مدت مذکور و عدم وصول

جریمه مالی تاریخ فوتبال لقب بگیرد.

هگمتانه، گروه ورزش: کنفدراسیون فوتبال آفریقا دو تیم سنگال و مراکش را طوری جریمه مالی کرد که در تاریخ

ماندگار شد.

جریمه یک میلیون و ۱۳۰ هزار دلاری سنگال و مراکش، این حکم سنگین مالی کنفدراسیون فوتبال آفریقا به خاطر

اتفاقات تلخ بازی فینال میان سنگال و مراکش است.

با این حکم، رکورد سنگین‌ترین جریمه مالی تاریخ فوتبال که پیش از این متعلق به بازی جنجالی آرژانتین و هلند در نیمه

نهایی جام جهانی ۲۰۲۲ با ۴۱۵ هزار دلار را شکسته است.

در دیدار فینال جام ملت‌های آفریقا اتفاقات زیادی رخ داد و

در پایان بازی درگیری شدیدی میان بازیکنان و مربیان دو تیم

رخ داد.

سنگالی‌ها به خاطر پالتی مشکوک داور در دقایق پایانی

بازی، زمین را ترک کردند و به زحمتن رفتند و بازی برای مدت

۱۵ دقیقه متوقف شد ولی در نهایت با اصرار سادیو مانه

سنگالی‌ها برگشتند و بازی به وقت‌های اضافه رفت و سنگال

گل پیروزی را زد تا با نتیجه یک بر صفر پیروز شود و قهرمانی

را از آن خود کند.

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

برابر رأی شماره ۱۴۰۶/۳۲۶۰۰۵۹۱۷۹۸ مورخه ۱۴۰۶/۰۹/۰۴ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نه‌اوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی پرونده کلاسه ۱۴۶۶۰۰۵۰۰۱۱۴۴۲۶۰۰۰۰۴۴ خانم ماهرخ طاهری به شماره شناسنامه ۱۵۳۲ و به شماره ملی ۳۹۶۱۴۲۹۷۱ ۳۹۶۱۴۲۹۷۱ فرزند علی در شش‌دانگ یک قطعه زمین کشاورزی آبی به مساحت ۳۲۲۲/۴۳ مترمربع قسمتی از پلاک ثبتی ۳۶۱ فرعی از ۴ اصلی بخش ۳ نه‌اوند، روستای دهفول قرار دارد، انتقالی از مالک رسمی ملک (مالکیت مشاع) محرز گردیده است که حقوق ارفاقی ندارد. 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 مراج قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت نقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

حمیدرضا ججتی - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان نه‌اوند

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۴/۱۱/۱۱

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۴/۱۱/۲۶

م.الف. ۱۳۸۲/۰۹/۲۶

آگهی تحدید حدود اختصاصی حوزه ثبتی شهرستان نه‌اوند

به استناد مادتین ۱۴ و ۱۵ قانون ثبت اسناد و املاک کشور تحدید حدود قسمتی از پلاک ۴ اصلی بخش ۳ حوزه ثبتی شهرستان نه‌اوند تحت کلاسه ۱۴۰۴۱۱۴۴۲۶۰۰۵۰۰۰۸۹۰ بنا به درخواست آقای یزدان بیجوند تحت کلاسه ۰۸۹۰-۱۴۰۴ به شماره وارده ۱۴۰۴/۰۹/۰۴ مورخه ۱۴۰۴/۰۹/۲۹ به شرح ذیل جهت اطلاع عموم آگهی می‌گردد:

شش‌دانگ پلاک ۱۴۴۷ فرعی از پلاک ۶ اصلی بخش ۳ ثبت شهرستان نه‌اوند به مالکیت شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی آبیزار به مساحت ۲۵۹۲/۰۸ مترمربع آقای یزدان بیجوند تاکنون تحدید حدود نگردیده و تاریخ تحدید حدود قریب روز دوشنبه مورخه ۱۴۰۴/۱۲/۰۴ ساعت ۱۰ صبح می‌باشد.

لذا مراتب به موجب ماده ۱۴ و ۱۵ قانون ثبت به صاحبان و مجاورین پلاک

فوق‌الذکر به وسیله این آگهی اعلام می‌شود روز و ساعت مقرر در آگهی در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند. چنانچه هر یک از صاحبان املاک یا نماینده قانونی آنها در موقع تحدید حدود حاضر نباشد، تحدید حدود به عمل آمده و واخواهی طبق ماده ۲۰ قانون ثبت به حدود و حقوق ارفاقی رقبه مورد تحدید تا یک ماه بعد از تاریخ تنظیم صورتجلس تحدید حدود از طریق اداره ثبت اسناد و املاک نه‌اوند پذیرفته می‌شود.

حمیدرضا ججتی - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان نه‌اوند

تاریخ انتشار: ۱۳۴/۱۱/۱۱

آگهی فقدان سند مالکیت

آقای ایرج رضائی فرزند ابراهیم به شماره ملی ۴۲۰۸۹۲۳۲۳۶ به استناد دو برگ استشهاد محلی تصدیق شده توسط دفترخانه اسناد رسمی شماره ۴ نه‌اوند اعلام نموده است که سند مالکیت مالکیت یک سهم مشاع از ۳ سهم شش‌دانگ اعینانی پلاک ۲۲۹۴ فرعی از ۴۹۱ اصلی بخش ۱ نه‌اوند به شماره چاپی ۷۸۲۵۶۰ سری د سال ۹۳ در تاریخ ۱۳۹۴/۱۱/۰۷ به نام وی صادر و تسلیم گردیده است را مفقود نموده و تقاضای صدور سند المثنی پلاک مذکور را نموده، لذا مراتب در اجرای ماده ۱۲۰ آیین‌نامه قانون ثبت آگهی می‌گردد تا چنانچه هر کس نسبت به پلاک مورد آگهی معامله‌ای کرده که فوقاً به آن اشاره‌ای نشده یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد، ظرف مدت ۱۰ روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تسلیم نماید و چنانچه ظرف مهلت فوق سند معامله ارائه نشود، اداره ثبت المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد نمود.

حمیدرضا ججتی - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان نه‌اوند

م.الف. ۱۳۸۵/۰۹/۲۶

جدول شماره ۶۸۹

● افقی

- غریبه - دهانه اسب
- بنباد - مهربانی - از لوازم آزمایشگاهی
- کنایه از برجسته و برآمده - پیروز
- شب عرب - رسته - هنوز «آسان» نشده
- کوچک‌ترین واحد از یک ماده - قدیمی و کهن
- حرف ندا - نوعی بیماری ویروسی مسری - پُرگویی
- بیشتر اوقات - از تقسیمات نظامی
- پزیده - لاستیک مخصوص زمستانی
- فاقد سرعت لازم - در حال نشاط و شور و هیجان - آدم‌کشی
- بیماری التهاب پوست که با ضایعات متنوعی ظاهر می‌شود - موقعیت مکانی
- مرجع لاستیکی - واحد شمارش کتاب - زبردست و ماهر
- دگرگونی و تغییر - نوش

● عمودی

- منتقل کننده - به هم مالیدن
- نقشی در گچبری - قسمتی از دست
- نویسنده کتاب «باغ آینه»- نوعی بیماری ویروسی با حمله به دستگاه ایمنی
- تبار و دودمان - نحیف - عظمت و بزرگواری
- از قهرمانان افسانه‌ای ادبیات یونان و رم
- باستان - نوعی بازی بزرگ‌ترها یا کودکان
- از شایع‌ترین بیماری‌های ریوی - وسیله

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

برابر رأی شماره ۱۴۰۶/۳۲۶۰۰۶۰۰۹۷۴۶ مورخه ۱۴۰۴/۱۱/۱۳ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک ملایر تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی علیرضا موسی خانی به شماره شناسنامه ۳۱ و کد ملی ۳۹۳۴۳۲۵۵۸ صادره از ملایر فرزند رحم خدا شش‌دانگ اعینانی یک باب خانه مسکونی به مساحت ۲۲۶/۸۱ مترمربع قسمتی از اراضی پلاک ۲۶۲ اصلی واقع در بخش ۱ ملایر خریداری از مالک رسمی - 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 مراج قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت نقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

مرتضی مسعودی - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان ملایر

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۴/۱۱/۱۱

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۴/۱۱/۲۶

م.الف. ۱۳۹۱/۰۹/۲۶

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

مترمربع ۱۰- شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۴۵۸/۳۰ مترمربع ۱۱- شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۰۸۵۲/۵۱ مترمربع ۱۲- شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۳۲۹۰/۶۵ مترمربع ۱۳- شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۴۵/۲۵ مترمربع ۱۴- شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۸۷۳/۸۵ مترمربع ۱۵- شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۶۱۸۰/۶۸ مترمربع ۱۶- شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸۲۸۱/۵۳ مترمربع قسمتی از اراضی روستای آوزرمان، پلاک ۱۳ اصلی واقع در بخش ۳ ملایر خریداری از مالک رسمی عزیزالله ترکمان سهرابی 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 نقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

مرتضی مسعودی - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان ملایر

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۴/۱۱/۱۱

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۴/۱۱/۲۶

م.الف. ۱۵۹۸/۰۹/۲۶

برابر رأی شماره ۱۴۰۶/۳۲۶۰۰۶۰۱۱۷۶۰ و ۱۴۰۶۰۳۲۶۰۰۶۰۱۱۶۴۴ مورخه ۱۴۰۴/۰۷/۲۲ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک ملایر تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی علی محمد فراهانی به شماره شناسنامه ۷۷۷ و کد ملی ۵۲۸۹۸۵۳۲۰ صادره از خرم‌آباد فرزند احمد شش‌دانگ یک باب خانه مسکونی به مساحت ۲۲۶/۸۱ مترمربع قسمتی از اراضی پلاک ۲۱ اصلی واقع در بخش ۴ ملایر خریداری از مالک رسمی محمود احمدی 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 اعراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت نقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

مرتضی مسعودی - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان ملایر

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۴/۱۱/۱۱

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۴/۱۱/۲۶

م.الف. ۱۳۹۷/۰۹/۲۶

م.الف. ۱۵۹۸/۰۹/۲۶

بیشتر بدانیم

مهارت‌های لازم برای انتخاب همسر و داشتن یک ازدواج موفق



کتک فرزانة ایردی مشاور و زوج مدانگر معاول اجتماعی سامان فرهنگ اجتماعی و روزنی شهرداری همتان

هگمتانه، گروه شهروند هگمتانه: ازدواج موفق بیشتر از «شانس» به مهارت بستگی دارد. این مهارت‌ها هم برای انتخاب همسر درست مه‌ماند و هم برای حفظ و رشد زندگی مشترک. مهارت‌های لازم برای انتخاب همسر و داشتن یک ازدواج موفق شامل مواردی است که در ادامه به آن اشاره می‌شود.

● خودشناسی (پایه همه چیز)

قبل از شناخت طرف مقابل باید خودت را بشناسی ارزش‌ها و خط قرمزهایت چیست؟ سبک زندگی دلخواهت (کار، بچه، محل زندگی، مذهب، روابط قاملی) نقاط قوت و ضعف شخصیت‌ات الگوهای رفتاری‌ات در عصبانیت، استرس و تعارض کسی که خودش را نشناسد، انتخاب آگاهانه نمی‌کند.

● مهارت شناخت و انتخاب همسر

تشخیص تفاوت بین عشق هیجانی و تناسب واقعی بررسی تناسب در این حوزه‌ها: اعتقادات و ارزش‌ها سلامت روان و بلوغ عاطفی اهداف زندگی

نحوه حل مساله و تعارض مسؤولیت‌پذیری توانایی دیدن واقعیت، نه تصویر ایده‌آل ذهنی گوش دادن به نشانه‌ها، نه فقط حرف‌ها نادیده گرفتن نشانه‌های هشدار = دردرسر آینده

● مهارت ارتباط مؤثر

خوب حرف زدن و خوب گوش دادن بیان احساسات بدون حمله یا سرزنش شفاف صحبت کردن درباره نیازها و انتظارات پرسیدن به‌جای حدس زدن ازدواج موفق زمانی شکل می‌گیرد که گفت‌وگوی سالم جایگزین سکوت طولانی است

● مدیریت تعارض و اختلاف

اختلاف طبیعی است؛ مهم «چطور حل کردن» است؛ کنترل خشم دعوا نکردن به قصد بردن بلد بودن عذرخواهی و بخشش تمرکز روی حل مساله، نه تخریب طرف مقابل زوج‌های موفق کم دعوا نیستند؛ خوب دعوا می‌کنند؛

● هوش هیجانی

شناخت و مدیریت احساسات خود

همدلی با احساسات همسر

پذیرش تفاوت‌های عاطفی

امنیت عاطفی ایجاد کردن

احساس «دیده شدن و فهمیده شدن» ستون ازدواج است.

● مسؤولیت‌پذیری و تعهد

پایبندی به قول‌ها قبول نقش خود در مشکلات تلاش برای رشد رابطه فرار نکردن از سختی‌ها

● مهارت‌های زندگی مشترک

مدیریت مالی تصمیم‌گیری مشترک تقسیم نقش‌ها تعامل سالم با خانواده‌ها تعادل بین استقلال فردی و زندگی مشترک

● رشد فردی مستمر

یادگیری مداوم انعطاف‌پذیری پذیرش تغییرات زندگی و همسر مراجعه به مشاور در صورت نیاز (نشانه بلوغ است، نه ضعف) و نکته پایانی اینکه ازدواج موفق یعنی؛ انتخاب آگاهانه، مهارت ارتباط، تعهد و رشد مشترک.

درنگ

حریم شخصی در فرهنگ شهروندی

هگمتانه، گروه شهروند هگمتانه: حریم شخصی،

به عنوان یکی از حقوق بنیادین بشر، مفهومی است که در قلب فرهنگ شهروندی مدرن جای دارد. این مفهوم فراتر از یک حق قانونی، به یک ارزش اجتماعی و اخلاقی تبدیل شده که تعادل بین فرد و جامعه را تنظیم می‌کند. در جامعه‌ای با

فرهنگ شهروندی پویا، حریم شخصی نه به معنای انزوا و جدایی از جامعه، بلکه به معنای حفظ کرامت، استقلال و هویت فرد در عین عضویت در جمع است. این مقاله به بررسی ابعاد مختلف حریم شخصی در فرهنگ شهروندی و اهمیت آن در زندگی شهری معاصر می‌پردازد.

● مفهوم حریم شخصی در بافت شهروندی

حریم شخصی در فرهنگ شهروندی معاصر دارای ابعاد چندگانه‌ای است:

* بعد فیزیکی: شامل حق بر بدن، فضای شخصی، مسکن و اموال است. در شهرهای امروزی که تراکم جمعیت بالا است، حفظ این بعد از حریم شخصی به چالشی مهم تبدیل شده است. فرهنگ شهروندی ایجاب می‌کند که شهروندان به فضای فیزیکی یکدیگر احترام بگذارند، بدون اجازه وارد حریم منزل دیگران نشوند و در فضاهای عمومی فاصله‌ای معقول را رعایت کنند.

* بعد اطلاعاتی: در عصر دیجیتال، این بعد اهمیت فوق‌العاده‌ای یافته است. حق کنترل بر اطلاعات شخصی، محرمانگی ارتباطات و حفاظت از داده‌ها از مؤلفه‌های اساسی این بعد هستند. فرهنگ شهروندی دیجیتال مستلزم آن است که شهروندان نه تنها از اطلاعات شخصی خود محافظت کنند، بلکه به اطلاعات خصوصی دیگران نیز دست‌نرزی کنند.

* بعد قضאותی: حق مصون بودن از قضاوت‌های ناروا، برجسب‌زنی و پیشداوری. در جامعه‌ای با فرهنگ شهروندی بالغ، افراد بر اساس شایستگی‌هایشان داوری می‌شوند، نه بر اساس خصوصیات شخصی، عقاید یا سبک زندگی

هگمتانه، گروه شهروند هگمتانه: مطالعه، به عنوان یکی از ارکان اصلی توسعه فرهنگی و اجتماعی، نقشی بی‌بدیل در شکل‌گیری و ارتقای فرهنگ شهروندی ایفا می‌کند. در جامعه‌ای که

مطالعه به عادت‌ی هگمانی تبدیل شده باشد، شهروندان از ظرفیت فکری، آگاهی اجتماعی و توانایی نقد و تحلیل بالاتری برخوردارند. این ویژگی‌ها مستقیماً بر کیفیت تعاملات شهروندی، مشارکت اجتماعی و مسؤولیت‌پذیری جمعی تأثیر می‌گذارد. مطالعه، پلی است بین فرد و جامعه‌که از طریق آن، شهروندان نه تنها با حقوق و مسؤولیت‌های خود آشنا می‌شوند، بلکه مهارت‌های ضروری برای زندگی جمعی را نیز فرا می‌گیرند.

ابعاد تأثیر مطالعه بر فرهنگ شهروندی:

● گسترش آگاهی و دانش شهروندی

مطالعه، شهروندان را با مفاهیم پایه‌ای حقوق شهروندی، قوانین مدنی، ساختارهای حکومتی و سازوکارهای مشارکت اجتماعی آشنا می‌سازد. کتاب‌هایی در زمینه حقوق شهروندی، قوانین شهری، آداب معاشرت اجتماعی و اخلاق مدنی، به افراد کمک می‌کنند تا جایگاه خود را در شبکه پیچیده روابط شهری درک کنند. مطالعه متون تاریخی نیز زمینه‌ساز درک عمیق‌تر از تحولات اجتماعی و ارزش‌های جامعه می‌شود.

● پرورش تفکر انتقادی و قدرت تحلیل

خودمانی

روزهای برفی و شهروندان مهربان

بهار بهرامی - دانش‌آموز دبیرستان فروغ

هگمتانه، گروه شهروند هگمتانه: برف‌روبی درختان کنار خیابان‌ها در زمستان خیلی مهمه تا هم ایمنی مردم حفظ بشه و هم به درخت‌ها آسیب نرسه. معمولاً شهرداری‌ها و خدمات شهری این کارها رو انجام می‌دن. خیلی مهمه که برف رو به آرومی از روی شاخه‌ها پاک کنن تا درخت‌ها نشکنن. بعضی وقتا هم به دستگاه‌های مخصوص برف‌روبی این کار رو انجام می‌دن ولی در کنار شهرداری، شهروندان فهیم هم میتونن در زمستان و بارش برف کمک حال شهرداری باشن که به موارد زیر می‌توان به آن اشاره کرد. پاک کردن برف از پیاده‌رو: وقتی برف می‌ریزه، مردم باید برف رو از پیاده‌روهای جلوی خونه‌ها و مغازه‌ها پاک کنن تا رفت و آمد آسون بشه. این کار مسؤولیت خود صاحبان خونه و مغازه‌هاست. اطلاع‌رسانی به شهرداری: اگر دیدن درخت یا شاخه‌ای که برف سنگین روی اون جمع شده و خطر سقوط داره، باید به شهرداری یا خدمات شهری ویا سامانه ارتباطی ۱۳۷ اطلاع بدن تا رسیدگی کنن. کمک به همسایه‌ها: اگه همسایه‌ای پیر یا بیمار دارن که نمی‌تونه برف رو پاک کنه، می‌تونن در اینجور مواقع بهشون کمک کنن. البته موقع بارش برف، وظایف شهروندان یه کم بیشتر

تهدیدی برای حریم شخصی باشند.

* شبکه‌های اجتماعی: فرهنگ اشتراک‌گذاری اطلاعات در فضای مجازی، مرزهای بین عمومی و خصوصی را مخدوش کرده است. انتشار

- تعادل بین فرد و جامعه: حریم شخصی مرز سالمی بین منافع فردی و جمعی ایجاد می‌کند. این تعادل مانع از هضم فرد در جمع و از سوی دیگر، مانع از فردگرایی افراطی می‌شود.

● چالش‌های معاصر حریم شخصی در شهرها

شهرهای امروزی با چالش‌های متعددی برای حریم شخصی مواجه هستند:

* تراکم بالای جمعیت: زندگی در آپارتمان‌های نزدیک به هم، استفاده از وسایل حمل‌ونقل عمومی شلوغ و فضاهای عمومی پرترد، حریم فیزیکی را به طور مداوم تحت فشار قرار می‌دهد. * فناوری‌های نظارتی: دوربین‌های مداربسته، سیستم‌های ردیابی و داده‌کای دیجیتال، اگرچه امنیت عمومی را افزایش می‌دهند، اما می‌توانند

کتابخانه

جایگاه مطالعه در ارتقای فرهنگ شهروندی

جامعه‌ای با فرهنگ شهروندی پویا، نیازمند شهروندانی است که توانایی نقد سازنده، تحلیل مسائل پیچیده و تصمیم‌گیری آگاهانه را دارا باشند. مطالعه آثار ادبی، فلسفی، اجتماعی و سیاسی، ذهن را با دیدگاه‌های مختلف آشنا کرده

و توانایی ارزیابی چندبعدی مسائل را تقویت می‌کند. این مهارت، شهروندان را قادر می‌سازد تا در برابر شایعات، کلیشه‌ها و تصمیمات احساسی مقاومت کنند و بر اساس استدلال منطقی عمل نمایند.

● **تقویت همدلی و درک متقابل**
مطالعه ادبیات داستانی و زندگینامه‌ها، امکان قرار گرفتن در موقعیت دیگران و درک تجربیات متفاوت از زندگی را فراهم می‌آورد. این تجربه ذهنی، ظرفیت همدلی شهروندان را افزایش داده و به آنها کمک می‌کند تا با گروه‌های مختلف اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی با درک و احترام بیشتر برخورد کنند. جامعه‌ای که در آن همدلی نهادینه شده باشد، فضایی امن‌تر را برای همه شهروندان فراهم می‌کند.

● **توسعه کتابخانه‌های عمومی و محله‌ای**
ایجاد کتابخانه‌های قابل دسترس در سطح محلات با تمرکز بر منابع مرتبط با شهروندی، حقوق مدنی و مهارت‌های اجتماعی می‌تواند مطالعه را به بخشی از زندگی روزمره شهروندان تبدیل کند.

● گنجاندن مطالعات شهروندی در برنامه‌های آموزشی

طراحی دوره‌های مطالعه هدفمند در مدارس و دانشگاه‌ها با محوریت آموزش شهروندی و مهارت‌های اجتماعی ضروری است.

● ایجاد باشگاه‌های کتاب و حلقه‌های مطالعاتی

تشکیل گروه‌های مطالعه در محلات، مساجد، فرهنگسراها یا پارک‌ها که به بحث و تبادل نظر درباره متون مرتبط با شهروندی بپردازند.

● **استفاده از فناوری‌های دیجیتال**
توسعه سکوهای دیجیتال ارائه کتاب‌ها و مقالات مرتبط با موضوعات شهروندی به زبان ساده و قابل دسترس.

● برگزاری جشنواره‌ها و نمایشگاه‌های کتاب موضوعی

برگزاری رویدادهای فرهنگی با محوریت کتاب‌های مرتبط با شهروندی، حقوق شهروندی و مسؤولیت‌های اجتماعی.

● **تولید و انتشار محتوای بومی**
تشویق نویسندگان به تولید آثار مرتبط با مسائل و چالش‌های شهروندی در بافت محلی و فرهنگی جامعه.

● **چالش‌ها و راهبردهای غلبه بر آنها**
چالش‌هایی مانند کمبود زمان، دسترسی محدود به منابع، هزینه‌های مالی و رقابت با رسانه‌های دیجیتال سرگرمی محور، می‌توانند مانع گسترش فرهنگ مطالعه شوند. برای غلبه بر این چالش‌ها می‌توان راهبردهایی مانند ایجاد کتابخانه‌های

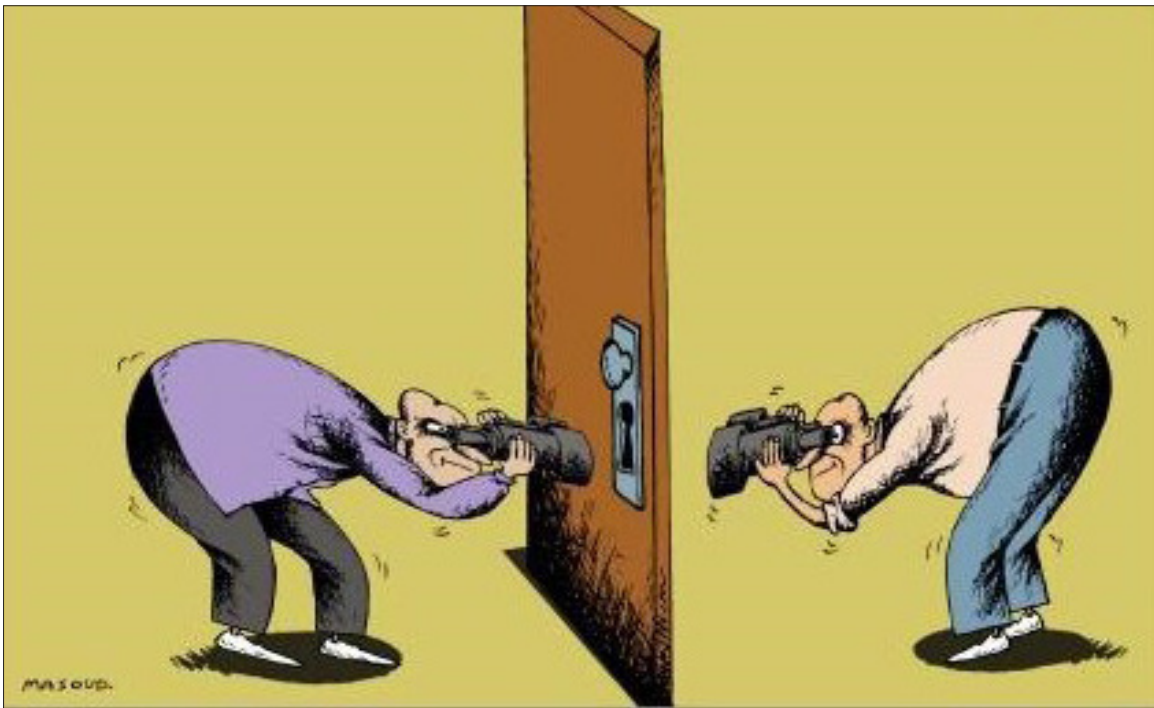
چالش‌های عصر دیجیتال.

* طراحی شهری حساس به حریم شخصی: ایجاد فضاهای شهری که هم فرصت تعامل اجتماعی و هم امکان حفظ حریم شخصی را فراهم کند، مانند پارک‌هایی با فضاهای نیمه‌خصوصی.

* ترویج اخلاق شهروندی: تشویق به رعایت حریم دیگران در رفتارهای روزمره، از طریق کمپین‌های فرهنگی و رسانه‌ای.

* تقویت نهادهای مدنی: ایجاد و حمایت از سازمان‌های غیردولتی که به دفاع از حقوق حریم شخصی می‌پردازند.

سخن پایانی اینکه حریم شخصی در فرهنگ شهروندی مدرن، نه یک امتیاز انحصاری، بلکه حق برابر همه شهروندان است که کرامت، امنیت و استقلال آنان را تضمین می‌کند. حفظ این حریم در شهرهای امروزی نیازمند آگاهی، مسؤولیت‌پذیری و تعهد اخلاقی تک تک شهروندان است. جامعه‌ای که به حریم شخصی احترام می‌گذارد، جامعه‌ای است که در آن اعتماد، خلاقیت، تنوع و سلامت



روانی شکوفا می‌شود. تقویت فرهنگ احترام به حریم شخصی، سرمایه‌گذاری برای ایجاد شهرهایی انسانی‌تر و جامعه‌ای سالم‌تر است. همان‌گونه که خانه هر شخص دژی برای حفاظت از اوست، حریم شخصی نیز دژی نامرئی است که هویت و کرامت انسانی را در برابر تجاوزهای احتمالی محافظت می‌کند.

منابع:
۱. باستانی، معاصر. انتشارات جامعه‌شناسان.
۲. شهیدی، مهدی. (۱۳۹۹). "حریم شخصی در فضای شهری: چالش‌ها و راهکارها". فصلنامه مطالعات شهری، ۱۴(۴۵)، ۷۸-۹۵.
۳. قاضی، مرتضی. (۱۳۹۸). "حقوق حریم خصوصی در اسناد بین‌المللی و حقوق ایران". انتشارات جنگل.
۴. مرکز تحقیقات استراتژیک مجمع تشخیص مصلحت نظام. (۱۴۰۱). سیاست‌های کلی حفظ حریم خصوصی در جمهوری اسلامی ایران.
۵. Nissenbaum, Helen. (۲۰۱۰). Privacy in Context: Technology, Policy, and the Integrity of Social Life. Stanford University Press.
۶. UNESCO. (۲۰۲۲). Digital Citizenship Education and the Protection of Privacy.
۷. سازمان تنظیم مقررات رسانه‌های صوت و تصویر. (۱۴۰۰). منشور اخلاقی کاربران فضای مجازی با تأکید بر حریم خصوصی.
۸. رضویان، محمدتقی. (۱۳۹۷). شهروندی دیجیتال و حریم خصوصی. انتشارات دانشگاه شیراز.

سیار، عرضه کتاب‌های الکترونیکی رایگان، تلفیق مطالعه با برنامه‌های روزمره و استفاده از روش‌های خلاقانه برای جذب مخاطب را به کار برد. مطالعه، سرمایه‌گذاری در توسعه انسانی و تقویت بنیان‌های فرهنگ شهروندی است. جامعه‌ای که مطالعه را ترویج می‌کند، در حقیقت شهروندان آگاه، مسؤول، منتقد و مشارکت‌جو پرورش می‌دهد. این شهروندان، به نوبه‌ی خود به تقویت نهادهای مدنی، بهبود کیفیت حکمرانی و ایجاد فضای عمومی پویا کمک می‌کنند. ترویج فرهنگ مطالعه نباید به عنوان فعالیتی حاشیه‌ای، بلکه به عنوان استراتژی اصلی توسعه فرهنگی و اجتماعی در نظر گرفته شود.

منابع:
۱. بیسمن، نیل. (۱۳۸۵). زندگی در عیش، مردن در خوشی؛ چگونه رسانه‌ها تفکر عمومی را تعریف می‌کنند. ترجمه صادق طباطبایی. انتشارات اطلاعات.
۲. شایان‌مهر، علیرضا. (۱۳۹۸). کتاب و کتاب‌خوانی در توسعه فرهنگی ایران. انتشارات سمت.
۳. معیذفر، سعید. (۱۴۰۰). فرهنگ شهروندی و توسعه اجتماعی. انتشارات جامعه‌شناسان.
۴. مرکز پژوهش‌های مجلس شورای اسلامی. (۱۳۹۹). بررسی تأثیر مطالعه بر سرمایه اجتماعی در ایران.
۵. نادری، عیسی‌علاء و سیف نراقی، مریم. (۱۳۹۷). روش‌های ترویج کتاب‌خوانی. انتشارات اسپارسان.
۶. UNESCO. (۲۰۲۱). Reading in the Mobile Era: A study of mobile reading in developing countries.
۷. Krashen, Stephen D. (۲۰۰۴). The Power of Reading: Insights from the Research. Libraries Unlimited.
۸. سازمان اسناد و کتابخانه ملی ایران. (۱۴۰۱). گزارش ملی وضعیت مطالعه در ایران.
۹. کتابی، محمدسعید. (۱۳۹۹). سواد رسانه‌ای و شهروندی فعال. انتشارات توسا.

داستان تاکسی

راه‌های آشنا

هگمتانه، گروه شهروند هگمتانه: من همیشه از صداها راه می‌سازم.

شهر برای من نقشه نیست، ریتم است. آجر نیست، تپش است.

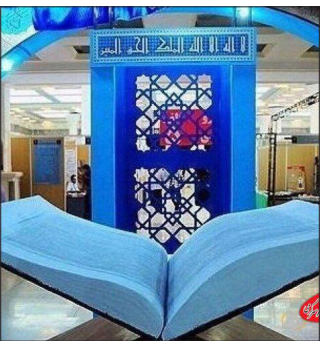
و امروز، این ریتم با بوقی کوتاه در خیابان بوعلی آغاز شد. روی صندلی جلو تاکسی نشسته‌ام. دستی بر کیچم، گوش‌ی کنار گوشم. صدای دوچرخه‌ای از دور می‌آید و می‌گذرد. و من با خنده‌ای آرام به دوستم که آن سوی گوش‌ی است، می‌گویم: «آره عزیزم... الان دارم به سمت بلوار ارم می‌رم. آفتابش دلتنگی رو پاک می‌کنه.» مکث می‌کنم. صدای پرنده‌ای روی سیم برق توجه‌ام را جلب می‌کند. بعد آرام ادامه می‌دهم: «می‌دونی اون جا... مسیر پیاده‌روی مخصوص نابینایان هم داره. اونجا برای پیاده روی بهتره، به چورایی شهر یاد گرفته برای چشم‌های بسته هم راه بنویسه.» زن جوانی که پشت سر من نشسته، با کنج‌کاو ی خم می‌شود و می‌پرسد: «جدی می‌گین؟ یعنی مخصوص نابینایانه؟» راننده که مردی‌ست میان‌سال با صدایی خش‌دار ولی مهربان، نگاهی در آینه می‌اندازد و می‌گوید: «بله خانم، کنار فضای سبز، به مسیر زردرنگ هست، خط‌دار؛ خوب طراحی شده.» چشم‌هایم بسته‌اند، اما تصویرها در ذهنم روشن‌تر از روزند.

من ارم را شنیده‌ام، ندیده‌ام. شنیده‌ام که چطور آفتاب از لابه لای برگ‌های درختان می‌تابد. شنیده‌ام که وقتی بچه‌ها می‌خندند، صداهایشان تا سر درخت‌ها بالا می‌رود. شنیده‌ام که وقتی دوچرخه‌ای از کنارم رد می‌شود، باد صدایش صورتم را نوازش می‌دهد.

پسر جوانی از صندلی عقب می‌گوید: «من با اسکیت می‌رم اونجا. خیلی مسیرش خوبه. صاف و بی‌پستی بلندی. هیچ‌جا چاله چوله

فراخوان

فراخوان ثبت‌نام ناشران در سی‌وسومین نمایشگاه بین‌المللی قرآن کریم



هگمتانه، گروه فرهنگی؛ فراخوان ثبت‌نام ناشران برای حضور در بخش فروش متمرکز سی‌وسومین نمایشگاه بین‌المللی قرآن کریم اعلام شد و ناشران از هشتم تا چهاردهم بهمن (۱۴۰۴) فرصت ثبت‌نام دارند. به گزارش هگمتانه، سی‌وسومین نمایشگاه بین‌المللی قرآن کریم از ۲ تا ۱۶ اسفند ۱۴۰۴ هم‌زمان با ماه مبارک رمضان در محل صلی بزرگ امام خمینی (ره) برگزار می‌شود. بخش فروش آثار مکتوب در این دوره نمایشگاه به شیوه متمرکز و بدون حضور مستقیم ناشران برگزار می‌شود. از تمامی ناشرانی که آثار و تولیدات قابل توجهی با موضوعات علوم قرآنی و سیره اهل بیت (ع)، دفاع مقدس و انقلاب اسلامی در رده‌های سنی بزرگسالان و کودک و نوجوان دارند و مایل به حضور در این رویداد بزرگ فرهنگی هستند، دعوت می‌شود از هشتم تا چهاردهم بهمن‌ماه ۱۴۰۴ برای ثبت‌نام اولیه به نشانی سایت ثبت‌نام نمایشگاه‌های کتاب مراجعه کنند.

جشنواره

برندگان فانوس‌های جشنواره عمار معرفی شدند



هگمتانه، گروه فرهنگی؛ شانزدهمین دوره جشنواره فیلم عمار با برگزاری آئین اختتامیه به کار خود پایان داد. در این مراسم که با حضور فیلم‌سازان، هنرمندان، داوران و جمعی از اهالی فرهنگ و رسانه برگزار شد، برگزیدگان بخش‌های مختلف جشنواره معرفی و تقدیر شدند. جشنواره فیلم عمار در این دوره نیز با تمرکز بر موضوعات اجتماعی، فرهنگی و انقلابی، میزبان آثار متنوعی از فیلم‌سازان سراسر کشور بود و تلاش کرد بستری برای دیده‌شدن روایت‌های مردمی و دغدغه‌محور فراهم کند.

سبس خرسی

مناطق استراتژیک که در دوران پهلوی بخشیده شد

هگمتانه، گروه فرهنگی؛ ۸ سال جنگیدیم و یک ساننت از خاکمان را ندادیم، غافل از آنکه در دوران پهلوی ۶ منطقه استراتژیک به بیگانگان بخشیده شد.

تاریخ قابل تحریف نیست

دوره فتحعلی شاه قاجار	۸ + ۲ سال جنگیدیم گلستان و ترکمانچای بسته شد	آذربایجان و گرجستان از ایران جدا شد
دوره محمد شاه قاجار	۱۱ ماه هرات را محاصره کردیم! انگلیسی ها خاک را اشغال کردند	افغانستان از ایران جدا شد
دوره ناصرالدین شاه قاجار	انگلیسی ها تشر زدند عهدنامه آخال بسته شد عهدنامه گلداسمیت بسته شد	ترکمنستان از ایران جدا شد بلوچستان (پاکستان) از ایران جدا شد
دوره رضاشاه پهلوی	انگلیسی ها دستور دادند عهدنامه سعدآباد بسته شد بعنوان سند صلح توجیه شد	اروند رود را به عراق بخشیدیم آوارات را به ترک به سر چشمه هیرمند را به افغانستان
دوره محمدرضا شاه پهلوی	انگلیسی ها دستور دادند تلویزیون ملی جشن و پاکبویی گرفت!!!	بحرین، استان چهاردهم ایران را به وهابی ها (آل خلیفه) بخشیدیم جزایر آریایی و زرکوه را به امارات بخشیدیم
دوره جمهوری اسلامی: ۸ سال جنگیدیم، یک سانت از خاک ایران را به بیگانه ندادیم و نفروختیم		

مناسبت

پیشکش محضر مبارک حضرت علی اکبر(ع)

عصاره بنی هاشم و الگوی جوانان



● **حضرت علی اکبر علیه السلام، الگوی جوانان** جوان، محتاج اسوه و الگوست. اسوه و الگوی جوان باید جوان باشد؛ تا فضایل و کمالات این جوان دست یافتنی و ملموس باشد. قرآن برای زندگی بشر، اسوه و الگو معرفی می کند؛ «و لکم فی رسول الله اسوه حسنه»، اگر پیامبر و سبک زندگی نبوی اسوه و الگوست، هر شخص و سبک دیگری اگر بخواهد اسوه و الگو باشد، باید رنگ و بوی پیامبر را داشته باشد و «اشبه الناس خلقاً خلقاً و منطقاً برسول الله» باشد. امام حسین علیه السلام، حضرت علی اکبرعلیه السلام را عصارهٔ بنی هاشم و شبیه ترین مردم به پیامبر صلی الله علیه وآله دانسته و می‌فرمایند که هر وقت دلمان برای رسول الله تنگ می شد، مشتاق زیارت علی اکبر می شدیم و زیارت و ملاقات علی اکبر علیه السلام بود که دلمان را در فراق پیامبر صلی الله علیه وآله تسلی می بخشید. پس اگر کسی شیفتهٔ جمال و کمال پیامبر صلی الله علیه وآله است، می تواند از رخسار و فضایل علی اکبر هم به پیامبر صلی الله علیه وآله برسد.

● ادب علی اکبر (ع) نسبت به پدر

رابطه سرشار از ادب و احترام علی اکبر (ع) به پدر و علاقه و محبت پدر به فرزند، در همه مراحل زندگی این دو الگوی فضیلت وجود داشت و نهایت و اوج آن، در صحنه عاشورا دیده می‌شود.

روزنامه فرهنگی، اجتماعی، ورزشی صبح استان همدان
 صاحب امتیاز: شهرداری همدان
 مدیر مسؤول: سید حامد تروهد
 زیر نظر شورای سردبیری
 چاپ: نوبین
 وبسایت: www.hegmataneh-news.ir
 پیام‌سان اپتآ: @hegmataneh_news.ir
 Rarنامته: hegmataneh.newspaper@gmail.com
 نشانی: همدان، میدان آرامگاه بوعلی‌سینا، محوطه تالار فجر
 انتشار مطالب پانگه دیدگاه صاحب اثر است و الزامآ دیدگاه روزنامه نیست.

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

ارتباط با تحریریه در پیام‌رسان اپتآ
 ۰۹۱۸ ۶۳۸ ۶۱۲۹



ای اهل سماوات بریزید ستاره
 میلاد محمّد شده تکرار دوباره
 امشب همه والشمس بخوانید
 از پاره دل گل بفشانید

غلامرضا سازگار

پیامبر اکرم ﷺ:

إِنَّ الله يُحِبُّ الشَّابَّ الَّذِي يُفْنِي شَبَابَهُ فِي طَاعَةِ الله.
 خداوند دوست دار جوانی است
 که جوانی اش را به اطاعت خداوند می گذراند.

میزان الحکمه-ج۰۹۷

عکس روز

آیین اهتزاز پرچم یا صاحب الزمان ادراکنی بر فراز شهر توسط شهرداری همدان



آموزه‌های محمدی برای شهروند قرآنی

مرد ایثارگر یک عمری کوری چشم همسرش را کتمان کرد

در قرآن کریم آمده است: آنان (ایثارگران) آنچه خودشان نیاز دارند نادیده می‌گیرند و دیگران را بر خود مقدم می دارند. امام علی علیه السلام می فرمایند: ایثار والاترین صفت عالی انسانی است. حکایت: مردی، دختری را به نامزدی خود در آورد ولی وقتی می خواست ازدواج کند و او را به خانه بیاورد خانواده دختر گفتند: پس از نامزدی دختر ما مریض و یکی از چشمانش نابینا شده است. مرد که فردی ایثارگر بود گفت:«اتفاقا من هم چند وقت پیش پیش بیمار شده و دید یکی از چشمانم از بین رفته است.» خلاصه مرد ایثارگر زنتش را به خانه آورد و عمری با او زندگی و کوری یک چشم همسرش را به رخ نیآورد. **نکته:** عده زیادی از ما لذت گذشت و ایثار را در زندگی در نمی‌کنیم. هم خویش را بیگانه کن هم خانه را ویرانه کن وآنگه بیا با عاشقان هم خانه شو هم خانه شو

خبر

تمدید مهلت شرکت در دومین المپیاد هنر تا ۳۰ بهمن ماه

هگمتانه، گروه فرهنگی؛ دفتر توسعه آموزش‌های فرهنگی و هنری وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی برای تمدید مهلت ثبت‌نام در سامانه المپیاد ملی هنر اطلاعیهای صادر کرد که در همین راستا شرکت در دومین المپیاد هنر تا ۳۰ بهمن ماه تمدید شد.

به گزارش هگمتانه، همه علاقه‌مندان به شرکت در این رویداد ملی همچون هنرجویان مراکز آموزش هنر شامل آموزشگاه‌های آزاد هنری و آموزشگاه‌های سینمایی و مراکز مهارتی دارای مجوز از وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی و همچنین هنرجویان هنرستان‌های هنرهای زیبا وابسته به وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی و هنرستان‌های هنری آموزش و پرورش برای ثبت‌نام و ارسال آثار خود می‌توانند از طریق سامانه المپیاد هنر به نشانی www.olympiaart.ir تا تاریخ فوق اقدام کنند.

همچنین فراخوان المپیاد در پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر توسعه آموزش‌های فرهنگی و هنری به نشانی amoozeshehinar.farhang.gov.ir در دسترس عموم است.



با... زمستونو سَر می کنیم

۲ درجه_کمتر # هوادار-انرژی_باشیم



آگهی مناقصه

شهرداری منطقه یک همدان در نظر دارد اجرای پروژه عمرانی ذیل را به پیمانکاران ذیصلاح واگذار نماید. لذا از پیمانکاران واجد شرایط دعوت به عمل می‌آید از تاریخ ۱۳۹۴/۱۱/۱۱ تا تاریخ ۱۳۹۴/۱۱/۱۸،

۱. حداکثر مهلت قبول پیشنهادها و تحویل اسناد و اوراق مناقصه در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت از تاریخ ۱۳۹۴/۱۱/۱۸ لغایت ۱۳۹۴/۱۱/۲۸ می‌باشد.

۲. چنانچه برنده اول مناقصه انصراف نماید، تضمین شرکت در مناقصه ایشان به نفع شهرداری ضبط و با نفر دوم قرارداد منعقد و در صورت انصراف نفر دوم نیز به همین متوال عمل خواهد شد.

۳. مبلغ تضمین شرکت در مناقصه طبق جدول مندرج، بصورت نقدی به حساب ۲-۳۳۳۱۳۳۲۲-۱۱-۷۴۸۷ بانک قرض الحسنه مهر ایران شعبه مهدیه در وجه شهرداری منطقه یک یا ضمانتنامه بانکی با اعتبار حداقل سه ماهه خواهد بود.

۴. متقاضی باید بر اساس ظرفیت کاری مورد تأیید از طرف معاونت محترم برنامه‌ریزی و نظارت راهبردی ریاست جمهوری قیمت پیشنهادی خود را ارائه نماید. بدیهی است در غیر این صورت تضمین شرکت

در مناقصه ضبط و برابر مقررات اقدام می‌گردد.

۵. سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مناقصه در اسناد مناقصه درج شده است.

۶. شهرداری در رد یا قبول یک یا کل پیشنهادات مختار است.

۷. شرکت در مناقصه و دادن پیشنهاد به منزله قبول شرایط و تکالیف شهرداری همدان موضوع ماده ۱۰

ردیف	نام پروژه	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	مدت پیمان	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه (ریال)	رتبه پیمانکار	مبلغ تضمین انجام تعهدات	تعدیل	محل تأمین اعتبار
۱	ادامه دیوارکشی رودخانه دره مرادیبک	۲۳۶,۴۶۳,۲۵۳	۶ ماه	۱۱,۸۵۰,۰۰۰,۰۰۰	حداقل پایه پنج حقوقی انبیه یا آب	پنج درصد کل مبلغ پیمان	تعلق می‌گیرد	درآمدهای عمومی شهرداری
۲	احداث سیل‌برگردان غربی	۵۶۳,۳۲۱,۳۸۵	۶ ماه	۲۸,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	حداقل پایه پنج حقوقی انبیه یا آب	پنج درصد کل مبلغ پیمان	تعلق می‌گیرد	درآمدهای عمومی شهرداری
۳	زیرسازی و جدول‌گذاری بلوار شهید شمسی‌پور	۳۸,۰۰۸,۸۴,۱۹۹	۵ ماه	۱,۸۱۰,۰۰۰,۰۰۰	حداقل پایه پنج حقوقی راه یا انبیه	پنج درصد کل مبلغ پیمان	تعلق می‌گیرد	درآمدهای عمومی شهرداری

شهرداری منطقه یک همدان

www.hamedan.ir