

استاندار همدان: پس از سال‌ها انتظار، حق قانونی اهالی کوی خاتم محقق شد

پایان ۳۰ سال بلاتکلیفی کوی خاتم



سندهای مالکیت
با هزینه ۱۰۰ هزار تومان در حال صدور

شنبه ۲۵ مرداد ۱۴۰۴
۲۲ صفر ۱۴۴۷

شماره ۵۹۶۱ • سال سی و ششم
روزنامه قیمت ندارد • بهاء چاپ: ۳۵۰۰ تومان

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



رصد میدانی پروژه‌های شهری منطقه سه و چهار توسط شهردار همدان

توسعه زیرساخت‌ها تا نشاط اجتماعی



تحويل ۴۴ پروژه نوسازی مدارس تا مهرماه به همدانی‌ها

نگاهی به مجموعه اشعار فرخ همدانی

شاعری دلسوخته از عشق آل نبی

عشق به رسول اکرم(ص) و ائمه اطهار(ع) در شعر فارسی همواره نمودی خاص داشته است. شاعران همدانی نیز در تاریخ ادبیات این شهر ابیات و اشعار بسیاری در وصف این کواکب درخشان آسمان الهی به یادگار نهاده و نام خود را در این عرصه ماندگار کرده‌اند. فرخ همدانی از جمله این شاعران نامدار است که عشق خود را به حضرت رسول(ص) و آل محمد(ص) در بیت بیت اشعارش جلوه‌گر نموده است. علی‌اکبر سپهری متخلص به فرخ فرزند محمدباقر نقاش در سال ۱۲۹۴ شمسی در شهر همدان تولد یافت. او در دوران خردسالی مبتلا به بیماری گوش شد و تا آخر عمر به بدشنوایی مبتلا گردید. فرخ دوران کودکی خود را در مکتب‌خانه‌های آن زمان گذراند و حتی با مشکلی که در زمینه شنوایی داشت هرگز دست از تلاش و کوشش در کسب دانش برنداشت.

نقشه خطوط ویژه اتوبوسرانی همدان

خدمتی دیگر از شهرداری همدان



خروج ۱٫۸ تن مواد
غذایی فاسد از چرخه
مصرف در همدان

امحا ۱۷۶۱ بطری
مشروبات الکلی
در نهاوند

دستگیری
شورور قمه‌کش
در گنجانمه

هگمتانه گزارش می‌دهد؛

راهکارهای طب ایرانی برای عبور سالم از دوران بلوغ نوجوانان

در طب ایرانی، توجه به مزاج و برقراری تعادل در آن، اصلی بنیادین برای حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری‌هاست. مزاج، ترکیبی از ویژگی‌های جسمی و روانی است که از بدو تولد همراه انسان است و با شرایط زندگی، تغذیه و محیط تغییر می‌کند. شناخت مزاج نوجوان و تنظیم تغذیه و سبک زندگی بر اساس آن، می‌تواند روند بلوغ را در مسیر طبیعی خود هدایت کند و از بروز اختلالات شایع جلوگیری نماید. بر اساس دیدگاه‌های طب ایرانی، مصرف بیش از حد غذاهای سرد یا گرم، عدم رعایت تعادل در خواب و بیداری، و بی‌توجهی به اصول گانه سلامتی، می‌تواند رشد هورمونی را مختل کند. این اختلالات ممکن است در آینده به مشکلاتی چون کیست، فیبروم، سندرم تخمدان پلی‌کیستیک، نازایی، افسردگی، افت انرژی و کاهش بهره‌وری ذهنی منجر شود.

دکتر مجید اسدزاده، متخصص طب ایرانی، با اشاره به حساسیت دوران نوجوانی و تغییرات هورمونی این سن، بر ضرورت شناخت مزاج، اصلاح سبک زندگی و پرهیزهای غذایی تأکید کرد و گفت که طب ایرانی می‌تواند با ارائه راهکارهای دقیق، از بسیاری مشکلات جسمی، روحی و اجتماعی در این دوره پیشگیری کند. به گزارش خبرنگار هگمتانه، دوران نوجوانی یکی از مهم‌ترین و حساس‌ترین مراحل زندگی انسان است که در آن، بدن و روان دستخوش تغییرات گسترده‌ای می‌شود. این تحولات، به‌ویژه در حوزه هورمونی، می‌توانند نقش تعیین‌کننده‌ای در رشد جسمی، روحی، اجتماعی و حتی آینده تحصیلی و شغلی فرد داشته باشند. بسیاری از مشکلات بزرگسالی، ریشه در بی‌توجهی به همین سال‌های گذار دارند.

آیا می‌دانید بیش از یک میلیون نفر در استان همدان (۶۰ درصد جمعیت استان) تحت پوشش بیمه سلامت هستند؟



سازمان بهداشت ایران
اداره کل بهداشت استان تهران

۱۶۶۶

شنبه • ۲۵ مرداد ۱۴۰۴ • شماره ۵۹۶۱

خبر همدان

هگمتانه روزنامه

خط آزاد

رژیم اسرائیل با این برآورد که آب در برخی مناطق ایران در آستانه جیره بندی است، لحظه آغاز جیره بندی را به عنوان "ساعت صفر اقدام مسلحانه علیه مردم" در نظر گرفته است.
ویدئوهای هم‌زمان بنیامین نتانیاهو و نفتالی بنت به این دلیل منتشر شده است.

● پژوهشی از وبگاه Preprints.org و گزارش دیوان حسابرسی رژیم صهیونیستی، نشان می‌دهد که وابستگی یک‌جانبه به کارخانه‌های شیرین‌سازی آب دریا، غفلت از حفظ منابع طبیعی مانند چاه‌ها و مخازن زیرزمینی را به دنبال داشته و این سوء‌مدیریت، رژیم را در برابر بحران‌های اضطراری آسیب‌پذیر کرده است.

● ایران خودرو بعد از متهم شدن به گران‌فروشی ۸ هزار میلیارد تومانی موظف به فروش خودرو به قیمت‌های قبلی شد.

● وزارت بهداشت اعلام کرد: جایگزین کردن نمک دریا با نمک صوری به جای نمک معمولی، در صورت مصرف بیش از حد، هیچ تفاوتی در کاهش خطر فشار خون بالا ایجاد نمی‌کند.

● معدن طلای گولوجه قره پشتلوی در زنجان دارای حدود ۴ میلیون تن ذخیره کانسنگ طلا است.
همچنین معدن طلای زرشوران تکاب واقع در آذربایجان غربی که بزرگ‌ترین معدن طلای کشور محسوب می‌شود، دارای ذخیره‌ای در حدود ۴۶ میلیون تن کانسنگ است که طبق اعلام معاون طرح‌های توسعه معدن و صنایع معدنی ایمیدرو این دو معدن بزرگ طلای کشور طبق ماده ۳۵ قانون معادن، از طریق مزایده به بخش خصوصی واگذار می‌شوند.

● معاونت اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری استان تهران با ارسال پیامی هشدار داد که مصرف الکل، مواد مخدر و روان‌گردان‌ها از عوامل اصلی در بروز جرائم و افزایش رفتارهای خشونت‌آمیز به شمار می‌روند.
این معاونت تأکید کرده است که استفاده از این مواد می‌تواند زمینه‌ساز ارتکاب انواع جرائم و ایجاد ناامنی اجتماعی شود و از شهروندان خواسته در پیشگیری از گسترش این معضل همکاری کنند.

● میزان مصرف سرانه آنتی‌بیوتیک در دنیا از سال ۲۰۱۶ تا ۲۰۲۳ با میزان ۱٫۶۵ درصد افزایش یافته است و در ایران نیز بنا به آمار سازمان غذا و دارو ۳٫۵ برابر متوسط دنیا است که البته اعتقاد بر این است که آمار غیر رسمی بیشتر از این میزان است.

● در حال حاضر، آب‌شیرین‌کن‌های مستقر در سواحل جنوبی کشور به‌ویژه خلیج فارس و دریای عمان، روزانه حجم قابل‌توجهی آب دریا را وارد چرخه تصفیه می‌کنند. در فرایند شیرین‌سازی، بخشی از آب به‌صورت آب‌شور با غلظت بالاتر در حدود ۴۵ تا ۶۰ در هزار باقی می‌ماند که به دریا بازمگرداند می‌شود. این آب باقی‌مانده که به آن تلخابه گفته می‌شود، پساب صنعتی به معنای رایج نیست، اما غلظت نمک بالاتر آن می‌تواند بر محیط زیست دریایی اثر بگذارد.

● بر اساس آمار منتشرشده‌ا از سوی مرکز حفاظت و اطلاعات قوه قضاییه، طی سال ۱۴۰۳ بیش از ۱۳۰ کارمند به دلیل تخلفات اداری از دستگاه منفک یا محکوم شدند و پرونده‌های قریب به ۴۰۰ نفر از وکلا و کارشناسان به هیأت‌های انتظامی یا مجموعه‌های قضایی ارجاع و منتهی به تصمیم‌گیری شد.

● مهلت ۱۰ روزه ثبت‌نام در آزمون استخدامی بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران از ۲۱ مردادماه آغاز شده است و ۳۰ مردادماه به پایان می‌رسد.

● انجمن تأمین‌کنندگان و تولیدکنندگان برنج ایران ضمن تکذیب خبر کمبود برنج در بازار اعلام کرد، با منتشرکنندگان چنین شایعاتی برخورد قانونی می‌شود.

● در سه‌ماه نخست سال جاری، صادرات ایران به قاره آفریقا رشد ۸۵ درصدی نسبت به مدت مشابه سال گذشته داشته است.

فرودگاه همدان به نام شهید شادمانی نام‌گذاری شد

هگمتانه، گروه خبر همدان: فرودگاه بین‌المللی همدان به نام شهید شهید علی شادمانی نام‌گذاری شد.

به گزارش هگمتانه، حمیدرضا حاجی بابایی نایب رئیس مجلس شورای اسلامی از نام‌گذاری فرودگاه بین‌المللی استان همدان به نام سپهبد شهید علی شادمانی خبر داد و گفت: پس از درخواست آیت‌ا... شعبانی نماینده ولی فقیه در استان، حمید

استاندار همدان: پس از سال‌ها انتظار، حق قانونی اهالی کوی خاتم محقق شد

پایان ۳۰ سال بلاتکلیفی کوی خاتم سندهای مالکیت با هزینه ۱۰۰ هزار تومان در حال صدور

هگمتانه، گروه خبر همدان: استاندار همدان گفت: پس از سه دهه بلاتکلیفی و بی‌سندی در کوی خاتم، مشکل حقوقی زمین‌ها حل و روند صدور سند مالکیت آغاز شد. به گزارش هگمتانه، حمید ملانوری روز پنجشنبه در این باره اظهار کرد: یکی از مطالبات قدیمی مردم تعیین تکلیف کوی خاتم معروف به ۶۰۰ دستگاه بود.

وی افزود: بخشی از مشکلات این منطقه به وضعیت حقوقی زمین‌ها و نداشتن سند برخی املاک مربوط بود که با تلاش معاونت عمرانی استانداری و اداره‌کل راه و شهرسازی استان به‌طور کامل حل شد.

استاندار همدان اضافه کرد: اکنون در مرحله صدور سند برای متقاضیان هستیم و هزینه صدور سند بسیار ناچیز در حد ۵۰ تا ۱۰۰ هزار تومان خواهد بود. ملانوری تأکید کرد: این اقدام یک هدیه بزرگ به مردم کوی خاتم است که پس از سال‌ها انتظار، حق قانونی آنها محقق شده است. *** سپاه و بسیج در اجرای ۱۰۰ پروژه استان نقش‌آفرینی می‌کنند

استاندار همدان همچنین در بازدید از پروژه‌های عمرانی سپاه پاسداران گفت: سپاه و بسیج در قالب اجرای ۱۰۰ پروژه در استان نقش‌آفرینی می‌کنند و

رصد میدانی پروژه‌های شهری منطقه سه و چهار توسط شهردار همدان

توسعه زیرساخت‌ها تا نشاط اجتماعی

هگمتانه، گروه خبر همدان: رصد میدانی از پروژه‌های شهری منطقه سه و چهار توسط شهردار همدان صورت گرفت.

به گزارش هگمتانه، سید مسعود حسینی، شهردار همدان، با همراهی جمعی از مدیران شهرداری از مجموعه‌ای از پروژه‌های کلیدی در حال اجرای شهر منطقه سه و چهار از جمله کنارگذر فرودگاه همدان، بلوار سردار شهید حسین همدانی، بلوار آیت‌الله نجفی، پارک نواری امام علی (ع) در میدان امام حسن (ع) و سالن ورزشی جنب فرهنگسرای ولایت و بلوار قدر در خضر بازدید کرد. شهردار همدان ضمن اشاره به این بازدیدهای میدانی از پروژه‌های منطقه سه و چهار افزود: با هدف ارزیابی میزان پیشرفت فیزیکی پروژه‌ها،

خروج ۱٫۸ تن مواد غذایی فاسد از چرخه مصرف در همدان

هگمتانه، گروه خبر همدان: معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی همدان از جمع‌آوری و معدوم‌سازی یک‌هزار و ۸۴۷ کیلوگرم انواع مواد غذایی فاسد از اماکن بین راهی خبر داد.

به گزارش هگمتانه، محمد به‌نشان با اشاره به اقدامات بهداشت محیط اظهار کرد: تیم‌های بهداشت محیط با ۷۳ نیرو در قالب ۲۴ نظارت

ملانوری استاندار همدان و بنده و همچنین به موافقت وزیر راه و شهرسازی، فرودگاه همدان به نام فرمانده شهید قرارگاه خاتم الانبیا نام‌گذاری شد.

وی با بیان اینکه این نام‌گذاری پس از پیمودن مراحل قانونی انجام شد ادامه داد: سپهبد شهید علی شادمانی از دوران قبل از جنگ تحمیلی تا آخرین لحظه زندگی خود، در کسوت پاسداری در

این پروژه‌ها، از مراکز ورزشی در محلات محروم تا ایجاد تالار و مجموعه‌های درمانی، پاسخ به نیازهای اولویت‌دار استان است.

ملانوری با بیان اینکه اقدامات درخور تقدیری در استان در حال انجام است افزود: این تلاش‌ها منحصر به یک نهاد، قوه یا سازمان خاص نیست و هر کسبی به اندازه توان خود گوشه‌ای از کار را بر عهده گرفته تا مشکلات استان رفع شود.

وی با اشاره به انجام پروژه‌های حوزه مسکن، ورزشی، درمانی، آموزشی و رفاهی در استان، گفت: شاید کمتر نظامی را بتوان یافت که به این شکل جامع از ظرفیت‌های دستگاه‌های مختلف استفاده کند.

استاندار همدان ادامه داد: در کشور ما، یک پروژه ورزشی تنها به وزارت ورزش محدود نمی‌شود، بلکه همه مردم و دستگاه‌ها می‌توانند در خدمت‌رسانی آن نقش‌آفرینی کنند.

ملانوری اضافه کرد: در حوزه آموزش، این مسؤولیت تنها بر عهده وزارت آموزش و پرورش یا وزارت علوم نیست و در حوزه درمان یا مسکن نیز همین رویکرد مشارکتی جریان دارد.

وی با اشاره به جایگاه ویژه بسیج و سپاه پاسداران انقلاب اسلامی در این روند، گفت: برخی اقدامات بسیج در چارچوب مأموریت‌های سازمانی است، اما

رصد میدانی پروژه‌های شهری منطقه سه و چهار توسط شهردار همدان

توسعه زیرساخت‌ها تا نشاط اجتماعی

بررسی میدانی نیازها و موانع اجرایی و صدور دستورات لازم برای تسریع در روند تکمیل آن‌ها انجام شد.

وی در بازدید از کنارگذر فرودگاه شهدای همدان و بلوارهای سردار شهید همدانی و آیت‌الله نجفی، با تأکید بر نقش حیاتی این مسیرها در روان‌سازی ترافیک شهری و ارتقای ایمنی، خواستار تسریع در عملیات آسفالت شد.

حسینی همچنین با حضور در پارک نواری امام علی(ع) واقع در منطقه سه از اجرای فضای سبز، مسیرهای پیاده‌روی و تأمین تجهیزات خدماتی بازدید کرد و گفت: توسعه پارک‌های نواری و محله‌ای، بخشی از رویکرد شهر انسان‌محور و افزایش سرانه نشاط شهری است.

کنار ملت ایران و در مراحل گوناگون فرماندهی، انجام وظیفه کرد. به نقل از کانال اطلاع‌رسانی حاجی‌بابایی نماینده مردم همدان در مجلس، نایب رئیس مجلس شورای اسلامی با تشریح جایگاه والای شهید شادمانی این رزمنده قدیمی و فرمانده استراتژیست همدانی بیان کرد: این شهید معزز در نهایت در جایگاه فرماندهی قرارگاه خاتم الانبیا و در حمله رژیم صهیونیستی به شهادت رسید.



بهداشت، بلکه از ظرفیت بخش خصوصی و خیرین. اگر شخص یا نهادی اقدام به ساخت یک بیمارستان مجهز یا مرکز جراحی پیشرفته کند، دولت باید با تسهیل مجوزها و رفع موانع، زمینه بهره‌مندی مردم را فراهم کند.

ملانوری با بیان اینکه سیاست مدیریت استان واگذاری پروژه‌های قابل‌واگذاری به بخش خصوصی است، گفت: در حوزه رفاهی نیز بر همین رویکرد تأکید داریم. سپاه و بسیج در قالب اجرای یک‌صد پروژه در استان نقش‌آفرینی می‌کنند و این پروژه‌ها، از مراکز ورزشی در محلات محروم تا ایجاد تالار و مجموعه‌های درمانی، پاسخ به نیازهای اولویت‌دار استان است.

وی افزود: در برخی نقاط، باید برای ایجاد

در ادامه، شهردار همدان با حضور در سالن ورزشی در حال احداث واقع در جوار فرهنگسرای ولایت در محله خضر، بر اهمیت توسعه متوازن امکانات

ورزشی در مناطق مختلف شهر تأکید کرد و افزود: تکمیل این مجموعه می‌تواند به رفع نیازهای ورزش شهروندان جنوب شهر کمک شایانی کند و بستری برای شکوفایی استعدادهای ورزشی محلی باشد.

شهردار همدان، ضمن گفت‌وگو با عوامل اجرایی پروژه‌ها، خواستار ارتقای کیفیت اجرا، نظارت مستمر و رعایت زمان‌بندی تعیین‌شده برای بهره‌برداری از این پروژه‌ها شد.

شهری همدان با رویکرد میدانی، دقیق و پاسخ‌گو، در تلاش است تا با توسعه زیرساخت‌های عمرانی،

عمومی انجام شده است.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی همدان با بیان اینکه ۵۵۱ بازرسی از سامانه‌های آب‌رسانی صورت گرفته است افزود: ۲ هزار و ۴۳۶ مورد کلاسنجی آب آشامیدنی انجام شده که یک هزار و ۹۲۴ مورد آن مطابق استاندارد و ۳۴۴ مورد دارای کلر صفر بوده است؛ میزان آب کلرینه شده نیز ۳۳۰ مترمکعب بوده است.

وی با بیان اینکه ۲۳۳ نمونه‌برداری میکروبی از آب آشامیدنی انجام شده که ۱۶۵ مورد آن استاندارد

بوده است گفت: در حوزه مواد غذایی، ۴۹ نمونه‌برداری انجام شده که ۳۱ نمونه با استاندارد مطابقت داشته‌اند، همچنین ۳۸۰ مورد سنجش با دستگاه‌های پرتابل و یک هزار و ۸۶ مورد سنجش استاندارد و ۱۴۹ مورد سنجش بار میکروبی محیط و مواد غذایی با ۱۰۴ نتیجه استاندارد ثبت شده است.

به‌نشان ادامه داد: در بخش آموزش، ۲ هزار و ۱۴۷ نفر از خادمین و متصدیان مراکز و یک هزار و ۱۷۷ نفر از زائرین و عموم مردم آموزش نکات بهداشت



کانکسی، ۱۸ پروژه تخریب و بازسازی و ۶۳ پروژه نیمه‌تمام تکمیل خواهد شد. همچنین ۲۳ مدرسه با جمعیت دانش‌آموزی بیش از ۳۵ نفر ساماندهی می‌شود.

بهمرام با اشاره به استفاده از ظرفیت خیرین، اعتبار مالیاتی، مولدسازی و سایر موارد قانونی برای پیشبرد طرح‌ها، تصریح کرد: پوشش «اهالی مدرسه‌ساز» در استان همدان آغاز شده که در آن مردم یا ساکنان یک منطقه، با افرادی که به آن دیار تعلق دارند، به‌صورت مالی، فکری و عملی در امر مدرسه‌سازی مشارکت می‌کنند.

وی ادامه داد: «مدرسه ایران» پوششی است که پس از جنگ آغاز شد، «مدرسه مادر» و «آجرهای امید» نیز از دیگر پوشش‌هایی هستند که از استان

همدان کلید خورده اند و مردم می‌توانند بر اساس

سلیقه و علاقه خود با انتخاب پوشش‌ها در مدرسه سازی مشارکت کنند.

معاون برنامه‌ریزی و مشارکت‌های مردمی اداره‌کل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس استان همدان با اشاره به طرح «یاران» بیان کرد: این طرح کشوری به‌گونه‌ای است که چند نفر به‌صورت مشترک یک مدرسه را احداث می‌کنند. همچنین در طرح «سراج» که برای هوشمند سازی مدارس اجرا می‌شود، ۵۰ درصد هزینه‌ها توسط خیرین و ۵۰ درصد دیگر توسط دولت تأمین خواهد شد.

به نقل از روابط عمومی اداره کل نوسازی مدارس همدان، وی افزود: «مدرسه اولیا» نیز با محوریت انجمن اولیا و مربیان برای تقویت همکاری این نهاد با مدرسه ایجاد می‌شود.

شنبه ۲۵ مرداد ۱۴۰۴ • شماره ۵۹۶۱

»» **کتاب**



تورق

شنبه آرام؟

زندگی نامه شهید فخری‌زاده

هگمتانه، گروه کتاب؛ یکبار همین که خواستم جای را دور بگردنام، محسن سینی را از دستم گرفت. طوری که شوخی و جدی‌اش را نمی‌شد فهمید، گفت: «بار آخرت باشه ها»، لبخندی زدَم و گفتم: «غریبه که نیستن، عروسا و بچه‌هامون»، با همان لحن گفت: «نه! تو نباید خم بشی چایی بگیری جلوی بچه‌ها»، عروس‌هایش را خیلی دوست داشت؛ می‌گفت جای دخترهای نداشته‌مان هستند، آنها هم علاقه عجیبی به محسن داشتند، به خصوص مهنا، همسر هانی که تازه‌عروس بود و بسیار با هم عیاق شده بودند. ساعت‌ها می‌نشستند و بحث فلسفی می‌کردند. محسن تنها آرزویش بعد از زیارت حرف امام حسین(ع) سر و سامان گرفتن هانی بود. همیشه می‌گفت: «هانی! اگه تو هم ازدواج کنی، دیگه خیالم راحت میشه». در همین کرونا بود که عقد و عروسی‌اش را به‌تألیف گرفتم؛ و بدون تشریفات دست همسرش را گرفت و رفت خانه خودش. محسن از شوق روی زمین نپن نمی‌شد.

دیگر حسابی تنها شده‌بودیم، چه‌روژهایی که دوتایی با محسن می‌نشستیم و از عالم و آدم حرف می‌زدیم، می‌گفتم و می‌شنیدیم و خسته نمی‌شدیم. گاهی به حافظ تفلّ می‌زد. یکبار قبل از اینکه‌یاسنا دلتشین‌وگیریش غری‌مهمان‌کنند، گفت:«عشق وعلاقه‌من‌به‌کشورمون حکایت‌این بیت‌الغزل حافظه،وبعدباحسن‌شاعرانه‌خواند:

الا یا ایها الساقی در کاساً و ناولها

که عشق آسان نمود اول، ولی افتاد مشکل‌ها
هربار که به خانه می‌آمد، بعد از آنکه برایش یک لیوان چای داغ می‌آورد، می‌گفت: «فرشته! وقتی که این لیوان چای داغ را منس می‌کشم، تمام خستگی از تنم میره». می‌خندیدم و می‌گفتم: «یعنی این لیوان چایی داغ آنقدر معجزه می‌کنه؟»

بخشی از کتاب «شنبه آرام» اثر محمد مهدی بهزادوند

دزنگ

نرخ سرانه مطالعه یکی از شاخص‌های توسعه یافتگی

هگمتانه، گروه کتاب؛ کتاب یاریست دیرین برای بشر، یاری که تمامی بزرگان و فرهیختگان جوامع مختلف، انسان‌ها را سفارش به فهم‌شیش می‌کنند. کتاب موجود ارزشمندپیست که تعالی و تکامل و پیشرفت‌های بشر در طول قرون و اعصار گذشته بسیار مرون اوست. ترویج فرهنگ کتاب‌خوانی یکی از وظایف و مسؤولیت‌های نهادهای فرهنگی و رسانه‌هاست. کتاب‌خوان بودن مردم هر جامعه‌ای می‌تواند شاخصی باشد برای رشد فرهنگی آن جامعه.

معرفی کتاب خوب وترویج ارزش‌های فرهنگی هر جامعه به وسیله‌کتاب می‌تواند عاملی باشد برای توسعه فرهنگی در بین مردم، کودکان و نوجوانان باید در مسیر کتاب‌خوانی هدایت شوند و با انتخاب‌های درست در این عرصه پیش روند.

یکی از شاخص‌های توسعه یافتگی جوامع نرخ سرانه دستیابی به منابع اطلاعاتی و مطالعاتی افراد آن جامعه است. به گونه‌ای که جهان امروز را جهان اطلاعات می‌خوانند و از آن به جامعه شبکه‌ای نیز یاد می‌کنند. جامعه شبکه‌ای موجب از میان رفتن فاصله‌های مکانی و زمانی شده است. ویژگی بارز جامعه شبکه‌ای استفاده از اطلاعات و دستیابی به آنهاست. جستجو مطالعه و پژوهش در جامعه شبکه‌ای به شیوه‌های مختلف (مکتوب، شفاهی، دیداری و شنیداری) و به صورت ترکیبی انجام می‌گیرد. در قرن حاضر با وجود گسترش رسانه‌های جمعی و بهره‌گیری از رایانه و اینترنت مطالعه و کتاب‌خوانی هنوز اهمیت خود را نه فقط حفظ کرده است بلکه شاهد افزایش شمارگان کتاب‌های چاپ شده افزایش متغایسان عضویت در کتابخانه‌ها و پر رونق شدن بازار کتاب فروشان در سطح جهان هستیم. ترویج فرهنگ مطالعه فقط راهی برای تأمین اوقات فراغت نیست و چنین مقوله مهمی را در بحث سرگرمی‌ها نباید مورد مطالعه قرار داد بلکه این امر باید پایه و بنیان استوار هر برنامه‌ریزی اصولی اجتماعی و توسعه‌ه‌ی قلمداد شود. در جوامع سنتی و توسعه نیافته به دلیل حاکمیت فرهنگ گفتاری بر نوشتاری نرخ کتاب خوانی پایین است.

در جوامع جدید فرهنگ نوشتاری به دلیل امتیازات فراوانش بر فرهنگ گفتاری برتری یافته است. فرهنگ گفتاری از تعریف واقعیات و اعمال نظر انتقاد دهندگان پیام مصون نبوده است. در ضمن در طول زمان امکان ثبت و ضبط موضوعات وجود نداشته است. در حالی که با توسعه فرهنگ کتابت و خواندن این محدودیت از بین رفته و همه چیز به صورت ثبت شده قابل رجوع است. بنابراین حرکت از فرهنگ گفتاری به فرهنگ نوشتاری یکی از دستاوردهای کتاب و اختراع خط نوشتار بوده است.

نگاهی به مجموعه اشعار فرخ همدانی

شاعری دلسوخته از عشق آل نبی

هگمتانه، گروه کتاب؛ عشق به رسول اکرم(ص) و انمه اظهار(ع) در شعر فارسی همواره نمودی خاص داشته است. شاعران همدانی نیز در تاریخ ادبیات این شهر ابیات و اشعار بسیاری در وصف این کواکب درخشان آسمان الهی به یادگار نهاده و نام خود را در این عرصه ماندگار کرده‌اند. فرخ همدانی از جمله این شاعران نامدار است که عشق خود را به حضرت رسول(ص) و آل محمد(ص) در بیت اشعارش جلوه‌گر نموده است.
علی‌اکبر سپهری متخلص به فرخ فرزند محمدباقر نقاش در سال ۱۲۹۴ شمسی در شهر همدان تولد یافت. او در دوران خردسالی مبتلا به بیماری گوش شد و تا آخر عمر به بدشنوایی مبتلا گردید. فرخ دوران کودکی خود را در مکتب‌خانه‌های آن زمان گذرانید و حتی با مشکلی که در زمینه شنوایی داشت هرگز دست از تلاش و کوشش در کسب دانش برنداشت.

وی به مطالعه آثار بزرگان ادب و دیوان‌های اساتید ذوق و شوقی وافر داشت و با راهنمایی پدر که در خانه یاریش می‌نمود به خواندن قرآن کریم و کتب مذهبی و ادبیات می‌پرداخت و با همنشینی با برخی از عرفا و بزرگان ادب معاصر همدان و کسب فیض از محضر اهل دانش و بینش به اندوخته‌های علمی و ادبی خود می‌افزود. و ضمن اینکه همّ خود را صرف آموختن و کسب معرفت نموده بود در تلاش معاش به بازار رفته و به حرفه زرگری پرداخت. گرچه محیط بازار برایش چندان مطلوب نبود و پس از گذراندن دوران سربازی به تهران رفت. فرخ چند سالی در تیمچه حاجب الدوله در تجارخانه امور دفتری و بازرگانی را اداره می‌نمود و با درگذشت بازرگان و برچیده شدن تجارخانه‌اش به همدان بازگشت.

او در همان سال‌های حضورش در تهران در محضر برخی از بزرگان و عرفا و ادبا مانند مرحوم عبرت نائینی و مرحوم صابر همدانی و کیوان سمیعی و برخی دیگر از اهالی ادب، ارتباط داشت. پس از بازگشت به همدان نیز در محافل ادبی همدان حضور یافت و با شعرای شهر خصوصاً مرحوم مفتون کبریایی مراوده داشت و مورد توجه اهل ادب قرار گرفت.

- فرخ همواره صابر، شاکر و شکپیا بود**

اوایل اسفندماه ۱۳۲۷ شمسی به جرم خواندن چند قطعه شعر مورد تعقیب مأموران رژیم طاووت واقع شد و چند ماهی در زندان ستمشاهی محبوس شد تا در اردیبهشت سال ۱۳۲۸ آزاد گردید. در آن سال‌ها به علت مشکلات و مسائلی که در زندگیش پیش آمد از نظر جسمی نیز دچار بیماری شد، اما به هر

حال همواره صابر، شکپیا و شاکر بود.

محنت و ذلت و آزار و فجاهای مدام/ چشم اگر پوشم و ناگفته بماند بهتر/ داستانی که بدستان به سرم سایه فکند / فاش گویم به تو، نبفته بماند بهتر / جان چو بیقدر شد و تاب و توانیش نماند /

فرخ احوال دل آشفته بماند بهتر.

فرخ در آوردن مضامین بکر و ناشنود، مهارت داشت و در توصیف و تشبیه و استعارات و وصف مناظر طبیعی در حد خود استاد بود. وی در مدیحه‌سرایی بدی طولا داشت و غزلیات و پرسوز و گداز و مراثیش درباره اهل بیت(ع) جانگداز و مدایحش درباره آن خاندان پاک، روح‌پرور و دلنواز.

شهر اوج و شرف بر ما سیوی دارد محمد(ص) /
ماسوی زیر پراز قرّ هما دارد محمد(ص) /
رتبه پیغمبری تا از خدا دارد محمد(ص) / در شرافت

برتری بر انبیا دارد محمد(ص) /
با سرانگشتش قمر شق شد که تا دانی مسلم /
قدرت سیابه معجزنما دارد محمد(ص) / در مقام شأن او این پس که از بهر شفاعت / اختیار بخشش روز جزا دارد محمد(ص).

- روش و شیوه جذاب و دلنشین فرخ در مداحی**

روش و شیوه فرخ در مداحی بسیار جذاب و دلنشین است. دیوان وی با تمجید پروردگار شروع می‌شود و با اشعاری پندآمیز و نصیحتگر و مدایحی عالی و وجّادوَر درباره اهل بیت عصمت(ع) و گزیر به مصائب ایشان خاتمه می‌یابد.

در مطلع دیوان وی آمده است:

ای جمال و ای جلالت ماندگار /
خلق عالم سوی رویت رهسپار /
ای خدای بی‌شریک و بی‌مثال/
آفرینش شد ز عشقت برقرار /
ای که از یک امر «کن» آوردای /
هر دو عالم را پدید و پایدار /
از دل وحدت برآوری برون /
کثرت ذرات خلقت بی‌شمار /
واندرون ذره‌ای بنهاده‌ای /
چهار طبع خاک و باد و آب و نار.

ابیات فرخ در وصف باری‌تعالی دلنشین و روان و ستایشگر است و اندیشه زلال و طبع خاضع و لطیف شاعر را نشان می‌دهد.

برگرفتی مشّت خاکی پس از آن /
ابر رحمت را فرمودی ببار /
با دو دست رحمت‌کردی خمیر /
طینت آن خلق عالم را مباد

وی غزل خود را از وجود مبارک حق‌تعالی به خلقت رسول خدا(ص) می‌رساند و سپس به وصف امام علی(ع) و بعد از آن ختم به حضرت مهدی(عج) می‌کند.

پس به دور احمد محمود(ص) شد /
عالمی بعد از زمستان چون بهار /
شد ز یمن مقدم آن پاکدل /
جان عشاق جهان چون سبزه‌زار /
گل بشد شاداب و رنگ و رو گرفت /
شد غزل‌خوان بلبل اندر شاخسار /
طاق کسری سرنگون گردید و شد /
آتش بتخانه‌ها تاریک و تار...
پس بفرمودی به او بهر علی(ع) /
در غدیر خم الا صدر گبار /
رو تو افشاکن ولای حیدری /
تا شود دل‌های عاشق بی‌قرار /
گفت هر کس که منم مولای او /
این علی باشد ورا مولا و یار...
در حق اولاد او هم ظلم رفت /
تا مگر مهدی (عج) برآرد زوالفقار /
فرخ بیچاره را یارب بخش /
در دلش چون هست حب هشت و چار.

- جدیت در انجام فرایض و فرامین دینی**

فرخ همدانی در انجام فرایض و فرامین دینی جدیت بسیار داشت و همدم تنهایی‌هایش تلاوت آیات قرآن کریم بود و از تقوای درونی برخوردار بود. او نسبت به ساحت مقدس علما ارادتی وافر داشت و احساسات خویش را در این عرصه در شعر خود می‌نمایاند:

بود عالم وجود فایض الجودش در این عالم /
بسی لازم که داند شرح شرط عزت دین را /
به جز عالم که برهاند تو را از چنگ نفس ای دل /
به جز عالم که آگاهت نماید مکنّت دین را /
نگردد کوته از دامان اهل علم دست ما /
که در عالم بود زین کوهی ای دل شکست ما.

او تنها راه نجات و رستگاری را تمسک به عنایت اهل‌بیت(ع)، رسالت و سر تسلیم فرود آوردن به آستان ولایت می‌دانست.

تأیید ز افلاک امامت

آل محمد(ص) باشد

فرخ اعتقاد کاملی داشت که راه مستقیم حقیقت، پیروی از امامان(ع) و عمل به فقه مذهب تشیع است. وی در انجام فرایض دینی و عمل به مستحیات بسیار کوشا بود و از تظاهر و ریا به دور

بکوش.

در پی اعمال نیک و واقف باش /
عمل ثراست به همراه تا به روز حساب

- اهتمام در اعمال نیک**

او به اندازه توان خود در اعمال نیک اهتمام داشت؛ در مزرعه آن بذر که دیروز بکشتی / غافل منشین زآنکه جز آن ندروی امروز

او در کوچک نشمردن گناهان و غزه نگشتن به حسانت تأکید داشته است:
هر سینه کم مبین که در روز حساب/
بیش از همه باشددت در آن رنج و عذاب /
هان غره مشو بر حسنانت که مباد /
در حشر از آن بری دو صد گونه عتاب

فرخ در اشعار خود لحنی پندآمیز داشته و به شیرینی و صراحت زبان شعر به اندرز گشوده است. او اشعار بسیاری در این زمینه دارد و آدمی را از افتادن در دام نفس و اسارت هوس بر حذر داشته است:

- عشق به مولای متقیان(ع)**

این شاعر گرانقدر همدانی اشعار بسیاری در وصف مولای متقیان علی(ع) سروده است و تلوای به امیرالمؤمنین(ع) را نجات‌دهنده مؤمنین از آتش دوزخ می‌داند:

با توالی تو ما را ز آتش دوزخ چه پاک /
شیعیان را آبرو از توست، گوثر شاهد است /
وعده دیدار دادی شیعیان را وقت مرگ /
چون حدیث حارث همدان مکرر شاهد است /
تا به شاهان فخر بنماید گدای درگهت /
بذل انگشت‌ر در این پیرایه بهتر شاهد است

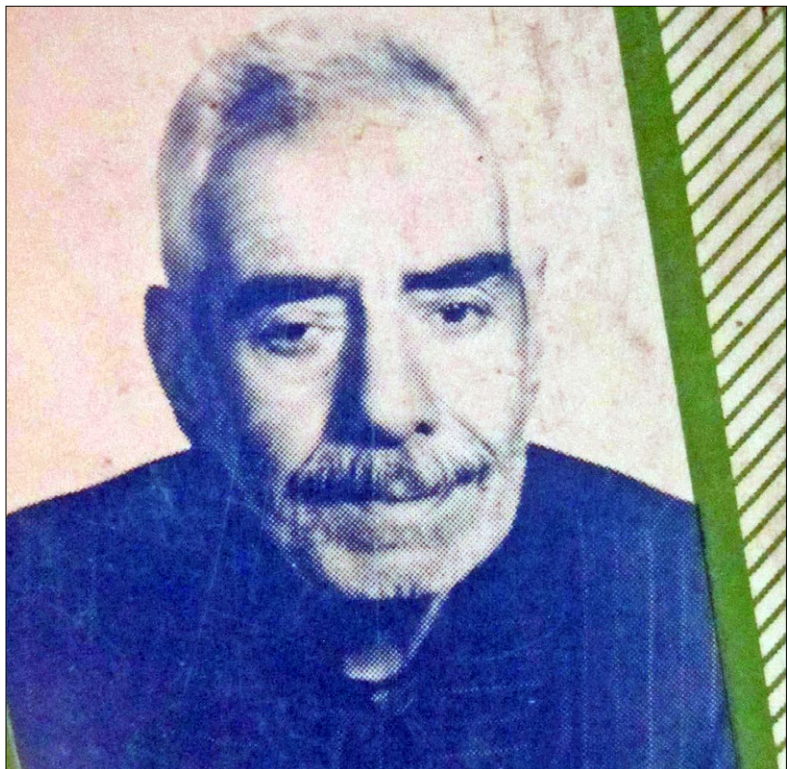
فرخ روز میلاد امام علی(ع) را صبح وصل می‌داند و پایان شب هجران، روزی که یوسف جان آدمی در مصر وجود از چاه و زندان بی‌خبر است و کلک سوترگر به صنع خویش حیران است.

میلادی که کهنه ایوان گردون از مطلع آن، نوگشته و خاطر یاران از این راز پنهان خوش است. در چنین روزی است که می‌گوید:

کن به عشق ساقی کوثر لبالب جام می /
جان به قربان تو ساقی وقت احسان است و بس
اشعار فرخ در وصف مولای متقیان بسیار دلنشین و سلیس است و شور و شغفی که در ادبیات ولادت علی(ع) در اشعار فرخ نهفته وصف‌ناشدنی است:
بهار عرفان شده باز آشکار /
هیچ ز پاییز حدیثی میار /
خاصه در این فصل به شهر رجب /
دست خدا شد به خدا خانه زاد /
سبزه‌ده رجب در عدد /
هست مساوی ز چه رو با آخذ /
تا شوی آگاه ولی خدا /
هیچ نباشد دمی از حق جدا

مخمس‌های فرخ نیز در این عرصه بسیار خواندنی‌اند و از نظر فن و تکنیک شعری در مرتبه بالایی قرار دارند. همچنین وی مخمسی در میلاد مسعود امام عصر(عج) دارد که در ادامه بندی از آن آمده است:

شد نیمه شعبان که مه برج کرامت /
چون مهر تابید ز افلاک امامت
نیود قیامت به جهان از قد و قامت /
عشقش چو در افکند به دل رحل اقامت
شد عقل به صحرای جنون واله و حیران /
وی همچنین مخمسن‌هایی در شکایت از بی‌وفایی دنیا، نصیحت با خوان طریق، عشق و... دارد.



صحن باغ با لاله ز داغ/
فسرده خاطر و کرده است پیرهن خونین /
چو آسمان مگر افتاده مهر مجد و جلال /
به خون ز عرشه زین بی‌کفن به روی زمین...
قسم به عشق و مزایای عشق پاک حسین/
که فرخ است ازین فاجعه زبون و غمین

در مصیبت آل علی(ع)، اشعاری از فرخ به جای مانده در وصف زینب(س) و حضرت عباس(ع) و علی‌اکبر(ع) و حضرت سجّاد(ع) که بسیار شیوا و رساست. شعر اربعین حسینی فرخ نیز از جمله اشعار خواندنی دیوان اوست که با مطلع چهل صبح گذشت ای فلک عاَشورا /
چهل صبح از آن واقعات جانفرسا، آغاز می‌شود

- وفات شاعری سوخته‌دل**

این شاعر سوخته‌دل و این عاشق خاندان محمد(ص) در سحرگاه سوم فروردین ماه ۱۳۶۵ شمسی برابر با ۱۲ رجب ۱۴۰۶ قمری به سوی معبود شتافت و در شب میلاد مولای متقیان علی(ع) در جوار رحمت حق آرامید.

اشعار بسیاری از شعرای همدانی در وصف این شاعر بزرگ سروده شده است؛ اشعاری از علی‌اصغر حمیدیه، مجرد همدانی، حسن هجران، دیچور همدانی و...

فرخ آن گنج پر بهای سخن /
بود یک عمر آشنای سخن /
کرد درک کمال و علم و ادب /
زد به ملک سخن لَوای سخن /
آن روانشاد و پاکدل فرخ /
«بود استاد بر ادای سخن» (مجرد همدانی)
مزار مرحوم فرخ همدانی که عصری را در مدیحه و مرثیه‌سرایی اهل‌بیت(ع) گذراند، در باغ بهشت همدان مجاور قبور مظهر شهدای گلگون‌کفن قرار گرفته است. بر اوج مزار این شاعر بلندآوازه نوشته شده:

فرخ که بُدی عارف از ارشاد علی/
بود از دل و جان محب اولاد علی/
بشندند ندای ارچی تا از دوست /
در باغ جنان شد شب میلاد علی.

روحش شاد و یادش گرامی.

* در این نوشتار از کتاب مجموعه اشعار فرخ همدانی به قلم علی‌اصغر سپهری بهره گرفته شده است.

کتابدوست

با این نکات از همین حالا کتاب‌خوان می‌شوید

خود را درگیر حاشیه کنیم

هگمتانه، گروه کتاب؛ اگر شما از آن دسته افرادی هستید که سرانه مطالعه‌تان زیر خط فقر است ولی دوست دارید بالاخره یک روزی کتاب‌خوان شوید، یاحتی اگر کتاب‌خوان و چه بسا کتاب‌خواه هستید اما کتاب‌خوانی شما منجر به اقدام و حرکت نمی‌شود قطعاً خواندن نکات زیر می‌تواند به شما کمک کند.

به گزارش هگمتانه، در این بخش نکاتی از سید مهدی سیدی (نویسنده و پژوهشگر، مدرس نویسندگی، فعال رسانه‌ای و کارشناس سواد رسانه‌ای) راهکارهایی را پیش پائتان می‌گذارد که برایتان کارگشاست.

- دست بچینانیم**

گرچه هیچ وقت برای کتاب‌خواندن دیر نیست و این همراه نازنین همیشه از بهترین‌هاست در سفر زندگی اما بهتر است دست بچینانیم.

برای کتاب‌خواندن مفید، زودتر برنامه‌ریزی و اقدام کنیم. چون هرچه سن‌مان بیشتر شود و صاحب همسر و فرزند و زندگی شویم و قبض آب و برق داشته باشیم و بخواهیم توی صف نانوایی سنگی بایستیم، توان و زمانمان برای مطالعه کمتر و کمتر خواهد شد. بعداً هم که خدایی‌ناخواسته آلازیمار و پارکینسون بگیریم و با واکر راه برویم که همان چند صفحه را هم نخواهیم خواند.

- خود را درگیر حاشیه کنیم**

قبل و بعد از آن که کتابی بخوانیم مقداری راجع به حواشی کتاب مطالعه کنیم؛ درباره نویسنده و سایر آثارش، سن و شهر و دیدگاه‌هایش و حتی وقایع عجیب و غریبی که در زندگی آن نویسنده رخ

هگمتانه گزارش می‌دهد؛

راهکارهای طب ایرانی برای عبور سالم از دوران بلوغ نوجوانان

هگمتانه، گروه پزشکی و سلامت؛ دکتر مجید اسدزاده، متخصص طب ایرانی، با اشاره به حساسیت دوران نوجوانی و تغییرات هورمونی این سن، بر ضرورت شناخت مزاج، اصلاح سبک زندگی و پرهیزهای غذایی تأکید کرد و گفت که طب ایرانی می‌تواند با ارائه راهکارهای دقیق، از بسیاری مشکلات جسمی، روحی و اجتماعی در این دوره پیشگیری کند.

به گزارش خبرنگار هگمتانه، دوران نوجوانی یکی از مهم‌ترین و حساس‌ترین مراحل زندگی انسان است که در آن، بدن و روان دستخوش تغییرات گسترده‌ای می‌شود. این تحولات، به‌ویژه در حوزه هورمونی، می‌توانند نقش تعیین‌کننده‌ای در رشد جسمی، روحی، اجتماعی و حتی آینده تحصیلی و شغلی فرد داشته باشند. بسیاری از مشکلات بزرگسالی، ریشه در بی‌توجهی به همین سال‌های گذار دارند.

در طب ایرانی، توجه به مزاج و برقراری تعادل در آن، اصلی بنیادین برای حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری‌هاست. مزاج، ترکیبی از ویژگی‌های جسمی و روانی است که از بدو تولد همراه انسان است و با شرایط زندگی، تغذیه و محیط تغییر می‌کند. شناخت مزاج نوجوان و تنظیم تغذیه و سبک زندگی بر اساس آن، می‌تواند روند بلوغ را در مسیر طبیعی خود هدایت کند و از بروز اختلالات شایع جلوگیری نماید.

بر اساس دیدگاه‌های طب ایرانی، مصرف بیش از حد غذاهای سرد یا گرم، عدم رعایت تعادل در خواب و بیداری، و بی‌توجهی به اصول ۶گانه سلامت، می‌تواند رشد هورمونی را مختل کند. این اختلالات ممکن است در آینده به مشکلاتی چون کیست، فیبروم، سندرم تخمدان پلی‌کیستیک، نازایی، افسردگی، افت انرژی و کاهش بهره‌وری ذهنی منجر شود.

دکتر مجید اسدزاده، با تکیه بر آموزه‌های کهن و یافته‌های نوین پزشکی، تأکید می‌کند که بحران بلوغ، هرچند اجتناب‌ناپذیر است، اما با آگاهی والدین، مشاوره تخصصی و اصلاح سبک زندگی، می‌تواند به فرصتی برای رشد همه‌جانبه نوجوان تبدیل شود. او هشدار می‌دهد که استفاده از داروهای شیمیایی یا حتی گیاهی برای تغییر روند بلوغ باید آخرین راهکار و صرفاً با نظر پزشک باشد و خانواده‌ها باید از هرگونه خوددرمانی یا فشار بر پزشک برای تجویز این مداخلات پرهیز کنند.

دکتر مجید اسدزاده، متخصص طب ایرانی بیان کرد: که دوران بلوغ مرحله‌ای بسیار مهم و حساس در زندگی هر فرد است و خانواده‌ها باید توجه ویژه‌ای به این دوره داشته باشند. در این زمان تحولات گسترده‌ای در بدن و روح نوجوان رخ می‌دهد که صرفاً به تغییرات هورمونی محدود نیست. قدرت بدنی افزایش می‌یابد، افکار و روحیات تغییر می‌کند و این تغییرات می‌تواند در روابط فرد با دیگران تأثیر بگذارد. علاوه بر جنبه‌های جسمی و هورمونی، بلوغ معنوی نیز شکل می‌گیرد و در صورت نبود هدایت صحیح، ممکن است نوجوان تحت تأثیر راهنمایی‌های نادرست قرار گیرد.

این متخصص طب ایرانی تأکید کرد که پیش از فعال شدن هورمون‌ها، رفتارهای فرد بیشتر کودکانه و بدون دونداری‌نشی است، اما پس از آن، نگرش‌ها و اهداف جدیدی شکل می‌گیرد که روابط اجتماعی نوجوان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. به گفته وی، بلوغ فرایندی چندبُعدی است که شامل تغییرات هورمونی، اخلاقی، روان‌شناختی، جامعه‌شناختی،

اجتماعی، معنوی و جسمی می‌شود. بنابراین، نوجوان و خانواده هر دو باید آموزش ببینند تا بتوانند با این بحران سازگار شوند و از آن عبور کنند. اسدزاده افزود که بسیاری از والدین در مواجهه با تغییرات رفتاری فرزندانشان دچار نگرانی و حتی گریه می‌شوند، در حالی که این تحولات بخش طبیعی رشد است. به همین دلیل، خانواده و جامعه باید برنامه‌ریزی دقیق و منظمی برای حمایت از نوجوانان داشته باشند، زیرا در صورت بی‌توجهی، جریان‌های مخالف می‌توانند از این دوره حساس سوء‌استفاده کنند.

● مزاج یک پدیده علمی و واقعی

این متخصص طب ایرانی در ادامه به نقش مزاج‌ها در دوران بلوغ پرداخت و توضیح داد: مزاج یک پدیده علمی و واقعی است که واکنش‌های بدن را در برابر محرک‌ها تعیین می‌کند. مزاج‌ها به طور کلی در چهار گروه اصلی دسته‌بندی می‌شوند، هرچند اغلب افراد به صورت کامل در یک دسته قرار نمی‌گیرند و ویژگی‌های ترکیبی دارند.

وی با اشاره به شرایط اقلیمی گفت که در مناطق گرم یا خشک، بلوغ زودتر رخ می‌دهد، در حالی که در مناطق سرد، این فرایند دیرتر اتفاق می‌افتد. همچنین نوع تغذیه می‌تواند بر زمان و کیفیت بلوغ تأثیر بگذارد؛ به‌طور مثال مصرف بیش از حد غذاهای گرم و پرانرژی در سنین بلوغ می‌تواند این روند را تشدید کرده و حتی انحرافی در مسیر رشد ایجاد کند.

اسدزاده تأکید کرد که در مناطق سرد و مرطوب، مصرف گرمی‌ها برای تکمیل بلوغ ضروری است، اما در مناطقی که گرمی یا خشکی غلبه دارد، باید این ویژگی‌ها را تعدیل کرد و رطوبت بدن را افزایش داد. به گفته وی، با تشخیص علائم مزاجی نوجوان، می‌توان با اصلاح تغذیه و سبک زندگی، مسیر رشد سالم‌تری را برای او فراهم کرد.

دکتر مجید اسدزاده، متخصص طب ایرانی با اشاره به اهمیت رویکرد جامع در حفظ سلامت بیان کرد که تغییرات مزاجی تنها به معنای گرمی یا سردی بدن

نیست. وی توضیح داد که حتی در پزشکی مدرن، مفاهیمی همچون اصلاح سبک زندگی که پیش‌تر جایگاهی در کتاب‌های پزشکی نداشت، امروز به‌عنوان نخستین و مؤثرترین روش درمان بسیاری از بیماری‌های مزمن مطرح است. به گفته او، اصلاح سبک زندگی نه‌تنها روند درمان را بهبود می‌بخشد، بلکه از بروز بیماری نیز جلوگیری می‌کند. این متخصص طب ایرانی افزود که طب ایرانی بیش از هزار سال پیش به‌طور دقیق و تخصصی برابر محرک‌ها تعیین می‌کند. مزاج‌ها به طور کلی در این موضوع را تبیین کرده و دو ابزار مهم برای حفظ سلامت ارائه داده است: ۶ اصل ضروری یا همان سیئه ضروریه و مفهوم مزاج‌ها. به باور وی، در دوران بلوغ که بدن به سمت گرمی میل می‌کند، در صورتی‌که طبیعت فرد گرم باشد و این گرمی تشدید شود، بلوغ زودرس رخ می‌دهد و ممکن است رشد قوی، وضعیت اخلاقی و نظم فکری نوجوان را مختل کرده و حتی افت تحصیلی به دنبال داشته باشد. در مقابل، در افرادی که بلوغ‌شان به تأخیر افتاده، ممکن است سردی و رطوبت بدنی عامل باشد.

اسدزاده توضیح داد: مزاج‌های گرم ذاتاً مستعد بلوغ زودرس هستند و این اثر در محیط‌های گرم تشدید می‌شود، به‌ویژه اگر تغذیه گرم، رنگ‌های تند و پرانرژی در محیط زندگی، یا خواب نامنظم نیز به آن افزوده شود. از سوی دیگر، افرادی که طبیعتشان سرد است، اگر فعالیت بدنی کافی نداشته باشند، روند بلوغ‌شان کند خواهد شد.

وی تأکید کرد که حتی نوع ورزش در سنین بلوغ باید متناسب با مزاج انتخاب شود. ورزش‌های بسیار پرانرژی ممکن است برای مزاج گرم، شدت تغییرات را افزایش دهد، در حالی که ورزش ناکافی در مزاج سرد، روند رشد را کند می‌کند. طب ایرانی با نگاهی جامع، در این مقطع حساس مانند راهنمایی عمل می‌کند که نوجوان را از مسیرهای منفی و سراشبی دور کرده و به سوی مسیر تعالی هدایت می‌کند. این متخصص طب ایرانی یادآور شد که بلوغ زودرس تنها چالش این سنین نیست و گاهی نیز بلوغ



دیرتر از حد معمول اتفاق می‌افتد. به گفته وی، این موضوع نیز باید مورد توجه و بررسی قرار گیرد، زیرا می‌تواند نگرانی‌های خاص خود را به‌همراه داشته باشد.

دکتر مجید اسدزاده، متخصص طب ایرانی با اشاره به پیامدهای بلوغ دیررس توضیح داد: اگر دختری یا پسری چند سال دیرتر از همسالان خود به بلوغ برسد، این امر می‌تواند تبعات روانی و اجتماعی قابل‌توجهی به همراه داشته باشد. به گفته وی، تفاوت در عادات خواب و سبک زندگی موجب می‌شود نوجوان احساس غریب کرده و به مرور گمان کند دچار مشکلی جدی است؛ این روند می‌تواند به او ضربه روحی وارد کند.

● روند تاریخی تغییر سن بلوغ

وی افزود که سن بلوغ یک بازه طبیعی دارد و نباید آن را به یک عدد ثابت محدود کرد. در طول تاریخ، سن بلوغ تغییر کرده است؛ به‌گونه‌ای که در اروپا، حدود ۲۰۰سال پیش، دختران در ۱۶سالگی به بلوغ می‌رسیدند، ۱۰۰سال پیش این عدد به ۱۳سالگی کاهش یافت و امروز به ۱۱سالگی رسیده است. این روند با صنعتی و ماشینی شدن جهان ارتباط دارد، هرچند دلایل دقیق آن متنوع است.

● معیارهای تقریبی سن بلوغ

اسدزاده خاطرنشان کرد که به طور تقریبی، برای پسران سن ۱۴سالگی و برای دختران سنین پایین‌تر در نظر گرفته می‌شود، اما چند ماه اختلاف یا حتی یک سال زودتر یا دیرتر، طبیعی است و به عوامل ژنتیکی و شرایط زندگی بستگی دارد.

● نقش مزاج در زمان‌بندی بلوغ

به گفته این متخصص، نخستین گام در مدیریت بلوغ، شناخت مزاج فرد است. اگر نوجوان مزاج گرمی داشته باشد، باید از مصرف بیش از حد گرمی‌ها پرهیز شود تا هورمون‌ها بیش از حد فعال نشوند و روند طبیعی رشد روانی، اجتماعی و معنوی بر هم نخورد. وی توضیح داد که وقتی بلوغ جسمی، هورمونی، روانی، اجتماعی و معنوی به طور هم‌زمان

و هماهنگ پیش برود، تعادلی زیبا شکل می‌گیرد؛ اما اگر یک بُعد، مانند هورمونی، با تغذیه گرم بیش از حد جلو بیفتد، دیگر ابعاد فرصت رشد متناسب را نخواهند داشت و این می‌تواند نوجوان را به مسیر انحرافی بکشاند.

● ظرافت تعادل در بلوغ

اسدزاده تأکید کرد که رعایت تعادل در تحریکات جسمی و روحی، ظرافت خاصی دارد. اگر نوجوان به لحاظ معنوی و روانی آماده نباشد، اما بلوغ جسمی او زودتر رخ دهد، ممکن است با تحریکات و چالش‌هایی روبه‌رو شود که توان کنترل آن را ندارد. وی افزود: این اصل در مورد مزاج سرد نیز صادق است؛ در صورتی که بدن نوجوان سردی بیش از حد داشته باشد و تغذیه او اصلاح نشود، ممکن است روند بلوغ بیش از حد به تأخیر بیفتد.

دکتر مجید اسدزاده، متخصص طب ایرانی با اشاره به پیامدهای تغذیه نامتناسب در نوجوانان توضیح داد: در افراد با مزاج سرد، مصرف مداوم غذاهای سرد می‌تواند توان هورمونی را تضعیف کند. این ضعف موجب می‌شود تغییرات اجتماعی و تجربی نوجوان با رشد هورمونی او هم‌زمان نباشد.

● **پیامدهای جسمی و روحی مزاج سرد**
وی افزود که این عدم تناسب می‌تواند به مشکلات جسمی مانند کیست، فیبروم، سندرم تخمدان پلی‌کیستیک و نازایی منجر شود. از نظر روحی و اجتماعی نیز ممکن است افسردگی، کاهش انرژی و عدم بهره‌برداری کامل از استعدادها رخ دهد، زیرا گرمی و تحرک لازم در بدن شکل نمی‌گیرد. این وضعیت حتی می‌تواند افت تحصیلی ایجاد کند.

● ضرورت تعادل

اسدزاده با استناد به فرمایش حضرت علی(ع) که «خیر الامور اوسطها» یادآور شد که تعادل، اصل اساسی در تمام مکاتب پزشکی مانند طب ایرانی، هندی و چینی بوده است. امروزه نیز پزشکی نوین به همین نتیجه رسیده و اصلاح سبک زندگی را به‌عنوان راهکار اصلی در پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری‌ها معرفی می‌کند.

● **راهکارهای طب ایرانی برای عبور از بحران بلوغ**
این متخصص طب ایرانی گفت که با توجه به مزاج فرد، می‌توان توصیه‌های متفاوتی ارائه داد. برای مزاج گرم، کاهش مصرف گرمی‌ها و برای مزاج سرد، افزایش متعادل مواد گرم پیشنهاد می‌شود. او تأکید کرد که توجه به ۱۶اصل ضروری سلامت و هماهنگی آن با دیگر روش‌ها، کلید عبور سالم از بحران بلوغ است.

● نقش تغذیه و پرهیزها در مدیریت بلوغ

وی توضیح داد: برخی مواد غذایی مانند فست‌فودها، گوشت‌های فرآوری‌دشده و مواد نگهدارنده، می‌توانند موجب بلوغ زودرس شوند. در مزاج سرد، استفاده محدود و هدفمند از ادویه می‌تواند مفید باشد، اما این نوع مواد صنعتی به دلیل عوارض متعدد توصیه نمی‌شوند.

● استفاده از دارو؛ آخرین راهکار

اسدزاده بیان کرد که در موارد خاص، داروهای گیاهی یا حتی داروهای شیمیایی تخصصی می‌توانند روند بلوغ را جلو یا عقب ببرند، اما این مداخلات باید آخرین انتخاب و صرفاً با نظر متخصص باشد. او هشدار داد که والدین نباید برای دریافت این داروها به پزشک فشار بیاورند، بلکه باید تصمیم‌گیری را به نظر تخصصی او بسپارند. به گفته وی، طب ایرانی می‌تواند در کنار درمان اصلی، با ارائه راهکارها و کاهش عوارض دارویی، روند بهبود را حمایت کند.

میوه‌های واقعی و فرآوری شده مانند کنساتره برای طعم‌دهی استفاده‌کرد.

● جایگزین‌های سالم برای کودکان و بیماران دیابتی

دکتر اکبری گفت: برخی افراد، مانند بیماران دیابتی، نباید نوشیدنی‌های شیرین مصرف کنند. به توصیه ابن‌سینا، این افراد بهتر است آب خالی بنوشند و به جای آن از نوشیدنی‌های سالم و بدون شکر استفاده کنند.

دکتر حسن اکبری، متخصص طب ایرانی، در توصیه به والدین گفت: برای کودکان بهتر است به جای شربت‌های صنعتی و ماء‌الشعیرهای صنعتی، یک سوم لیوان آب را به عرقیات یا دمنوش‌های طبیعی اضافه کنید و باقی لیوان را با آب تصفیه شده بدون نیترات پر کنید. حتی اگر نوشیدنی کمی خنک باشد، اشکالی ندارد چرا که خواص عرقیات یا دمنوش‌ها اثر خود را می‌گذارند و مصرف آن برای بیماران دیابتی نیز مشکلی ایجاد نمی‌کند.

● استفاده از شربت‌های سنتی

وی افزود: شربت‌هایی مانند سکنجبین، سرکه انگبین، شربت بیدمشک، بهار نارنج و شربت‌های میوه‌ای مانند آلبالو و سیب جایگزین مناسبی برای نوشابه و ماء‌الشعیر صنعتی هستند. سکنجبین ترکیب شکر، آلبیوم، زعفران و کلاب تهیه می‌شود و سرکه انگبین از سرکه، عسل و عرق نعنای با ترکیبات دیگر تشکیل شده است. این نوشیدنی‌ها برای پیشگیری از گرم‌زدگی بسیار مفیدند و خواص درمانی دارند.

● تأکید بر صحت تولید و شفافیت

دکتر اکبری تأکید کرد: اگر شرکت‌های تولیدکننده ماء‌الشعیر عصاره طبیعی جو را استفاده کنند، تولیدشان قابل قبول است و باید شفاف اعلام کنند. اما اگر ترکیب شامل اسانس، آب و شکر باشد، بهتر است روی محصول ننویسند ماء‌الشعیر، چرا که ماء‌الشعیر واقعی همان نوشیدنی سنتی است که از عصاره طبیعی جو تهیه شده و خواص درمانی آن قابل مقایسه با نمونه‌های صنعتی است.

شنبه ۲۵ مرداد ۱۴۰۴ • شماره ۵۹۶۱



مزاج شناسی

چرا برخی کودکان بیش‌فعال‌اند؟

هگمتانه، گروه پزشکی و سلامت؛ بیش‌فعالی معمولاً نتیجه به هم خوردن تعادل مزاجی کودک است، نه صرفاً یک مشکل رفتاری. این وضعیت بیشتر از خشکی مغز و اعصاب ناشی می‌شود؛ خشکی‌ای که یا از شدت گرمی است یا از شدت سردی.

به گزارش هگمتانه، در نوع گرم، کودک پرتحرک، کم‌خواب، تیزهوش، کم‌اشتها و حساس است. مصرف شکلات، شیرینی، تنقلات رنگی، فست‌فود، نوشابه و استفاده زیاد از تلویزیون و تلفن‌همراه، گرمی مغز را بیشتر کرده و تحریک‌پذیری کودک را بالا می‌برد.

در نوع سرد، کودک بی‌قرار، زودرنج، ترسو و ضعیف است. این حالت معمولاً به دلیل ضعف و سردی مغز و بدن است و نیاز به تقویت دارد.

در هر دو حالت، بهترین راهکار نه سرکوب کودک، بلکه اصلاح تغذیه، خواب و سبک زندگی او برای بازگرداندن تعادل مزاجی است. کودک بیش‌فعال گرم‌مزاج معمولاً موهای سیخ، کم‌خوابی، بی‌اشتهایی، و میل به خوراکی‌های ترش و گس دارد.

نوع سرد بیش‌فعالی با ضعف، بی‌قراری و جیغ‌های مکرر همراه است.

● نسخه‌های خانگی برای کنترل

بادام شیرین خیس‌کرده (۳ عدد) + کمی عسل طبیعی
صبح‌ها، به‌صورت خمیر نرم یا پوره شربت گلاب و عسل برای آرامش روزانه
یک قاشق چای‌خوری گلاب + نصف قاشق چای‌خوری عسل

در نصف لیوان آب نیم‌گرم حل شود

هر عصر، حدود ساعت ۵ تا ۶ عصر

● تنقلات سالم و تقویت‌کننده اعصاب

توت خشک، انجیر خشک، کشمش، خرما
همراه با ۱ عدد گردو یا ۳ عدد بادام، در میان‌وعده‌ها
پرهیز از محرک‌های رفتاری و غذایی
نوشابه، چیپس، پنک، فست‌فود، شکلات
تلفن‌همراه، تبلت و تلویزیون پرهیجان
اهمیت خواب منظم و آرامش‌بخش
خواب قبل از ساعت ۱۰ شب
لزمه تعادل اعصاب و بازسازی انرژی کودک

سید غذایی

خواص گلابی

هگمتانه، گروه پزشکی و سلامت؛ گلابی سرشار از ویتامین و مواد معدنی است. ویتامین ث (C) و ویتامین K(ک) و مس، علیه رادیکال‌های آزاد که به سلول‌های بدن آسیب می‌رسانند، مبارزه می‌کند.

● گلابی برای جلوگیری از بیماری‌های قلبی:

یکی از بهترین خواص گلابی فیبر موجود در آن است و فیبر باعث کاهش کلسترول در بدن می‌شود و در نتیجه از بیماری‌های قلبی محافظت می‌کند. مصرف روزانه گلابی می‌تواند خطر سکته مغزی را تا ۵۰٪ کاهش دهد.

● گلابی برای جلوگیری از ابتلا به سرطان:

میزان بالای فیبر موجود در گلابی، سلول‌های سرطانی را مهار می‌کند و از بین می‌برد و از سرطان روده بزرگ جلوگیری می‌کند. مصرف یک گلابی در روز می‌تواند تا ۲۳٪ از سرطان پستان در زنان پس از یائسگی جلوگیری کند.

● گلابی دارای واکنش‌های آلرژیکی نیست:

احتمال بروز واکنش آلرژیک بعد از خوردن گلابی، در مقایسه با سایر میوه‌ها، کمتر است و به همین دلیل یکی از معدود میوه‌هایی است که می‌توان به نوزادان داد.

● گلابی برای کنترل سطح قند خون:

با وجود این که گلابی کمی شیرین است، با شاخص گلیسمیرین پایین و فیبر بالا به کنترل سطح قند خون کمک می‌کند و از دیابت جلوگیری می‌کند.

● گلابی برای بهبود دستگاه ایمنی بدن:

یکی دیگر از خواص گلابی این است که میزان بالای آنتی‌اکسیدان‌های آن مثل ویتامین ث و مس، به تقویت دستگاه ایمنی بدن برای مبارزه با بیماری‌های مختلف کمک می‌کند.

● گلابی برای جلوگیری از پوکی استخوان:

برای حفظ سلامت استخوان‌ها و جلوگیری از پوکی استخوان، بسیار مهم است که پی‌اچ(PH) بدن را در روز مصرف نماییم. پی‌اچ(PH) بدن را می‌توان از طریق برنامه غذایی با مصرف روزانه میوه و سبزیجات حفظ کرد.

گلابی غنی از بور است؛ این ماده می‌تواند به راحتی به جذب کلسیمی که روزانه مصرف می‌کنیم، کمک کند.

شاعرانه

این عشق

عاقبت به جنون می‌کشد مرا



هگمتانه، گروه فرهنگی؛ مهدی جهاندار به مناسبت اربعین حسینی و پیاده‌روی بزرگ اربعین، شعر تازه‌ای سروده است.

به گزارش هگمتانه، مهدی جهاندار به بهانه اربعین حسینی و پیاده‌روی بزرگ اربعین، شعر تازه‌ای سروده است.

در ادامه شعر جهاندار را با هم می‌خوانیم؛

شوق فرح ستون‌به‌ستون می‌کشد مرا

این عشق، عاقبت به جنون می‌کشد مرا

شورو شغف به سوی نجف می‌کشاندم

تیغ تو از نیام، برون می‌کشد مرا

دنیا اگر به نام و به نان می‌فریدم

دشمن اگر به خاک‌به‌خون می‌کشد مرا،

گرداب‌ها اگر به هلاکم می‌افکند

مرداب‌ها اگر به سکون می‌کشد مرا،

آن کشتی نجات که من می‌شناسم

از موج‌های فتنه برون می‌کشد مرا

دارم قدم‌قدم به تو نزدیک می‌شوم

دارد غمت ستون به‌ستون می‌کشد مرا

همه دان

آسیاو پابین پرفوشم یا آسیاو بالا ر؟

هگمتانه، گروه فرهنگی؛ همدان شهری با گذشته‌ای زیبا و دلنواز؛ شهری پر از یادهای مهربان؛ پر از واژه‌های کهن و سالخورده است. این روزها در پیس گذر زمان و ایجاد زندگی مدرن، خیلی وقتها پادمان می‌رود پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌هایمان چگونه زندگی می‌کردند. خیلی از نوجوانان و جوانان امروز کلمات متداول در همدان قدیم حتی به گوششان نرسیده است و باز هم این کلمات و واژه‌های قدیمی هستند که می‌توانند خاطرات گذشته را برایمان زنده کنند و به کمک جوان‌ترهایمان بیایند تا بشناسند راه و رسم زندگی را در گذشته شهرشان.

در این بخش به معرفی برخی کنایات و ضرب‌المثل‌ها که در همدان قدیم مصطلح و پرکاربرد بوده است پرداخته می‌شود.

آسیاو پابین پرفوشم یا آسیاو بالا ر؟ آسیاب پابین را بفروشم یا آسیاب بالا را؟ یعنی پولی ندارم و نمی‌توانم تهیه کنم. هرگاه از کسی پولی بخواهند که پرداخت آن در توانش نباشد این عبارت را به کار می‌برد. در اصطلاح مشابه گفته می‌شود: باغ بالا ر بفروشم یا باغ پابین؟ آکف دشم مو بکن.

آشین بسر خوده: آستین سر خود است، یعنی متکی به نفس و خودساخته است.

آشین بسر خود بار آمده: آستین سر خود بار آمده است، یعنی خود ساخته و مستقل تربیت شده است.

آشین نو بُخور پلو: آستین نو بخور پلو. یعنی شخصیت آدمی به لباس نیست. اشاره به حکایتی قدیمی دارد که در آن فردی با لباس مدرنس به مجلسی رفت و کسی به او اعتنایی نکرد بعد که با لباسی نو وارد همان مجلس شد، به گرمی از او پذیرایی شد، و وقتی غذا را جلوش گذاشتند آستین لباس را در طرف غذا کرد و گفت: آستین نو بخور پلو.

* در ارائه این مطالب از کتاب: فرهنگ اصطلاحات عامیانه همدان تألیف محمد علی نوریون انتشارات سوره مهر بهره گرفته شده است.

یادداشت

زندگی با هویت‌های مجازی، بحران واقعی زندگی

سپه‌لا رضایی

در زبان فارسی معنی کلمه “مجاز” به طور کلی چنین آمده است: استفاده از یک کلمه یا عبارت در معنایی غیر از معنای حقیقی و اصلی آن و فضای مجازی به تبع این معنی فضایی است که در معنایی غیر از معنی اصلی خود ایجاد شده است؛ چرا که فضا در معنی واقعی خود دارای مختصات فیزیکی است، قابل لمس و واقعی است، مانند انسان و اجسام. و زندگی واقعی آن چیزهایی است که قابل درک و فهم توسط حواس بشری است. ما خانه را لمس می‌کنیم، کوچه و خیابان را می‌بینیم، می‌شنویم و ادراک می‌کنیم. زندگی در واقعیات جریان دارد. بیدار می‌شویم، مناجات و عبادت می‌کنیم، صبحانه می‌خوریم، سر کار یا تحصیل می‌رویم، نسیم صبحگاهی را حس می‌کنیم، پیاده راه می‌رویم یا رانندگی می‌کنیم، مردم و همشهریانمان را می‌بینیم، دوستانمان را به لیخندی و حرفی و کلامی می‌بینیم رو در رو، احساساتمان را به آنها نشان می‌دهیم، با هم دست می‌دهیم و خلاصه اینکه زندگی در واقعی‌ترین شکل آن جریان دارد.

اما آنچه این روزها با ورود برق‌آسای ابزارهای چندرسانه‌ای اتفاق افتاده به خطری جدی برای زندگی واقعی یا بهتر بگوییم واقعیت‌های زندگی تبدیل شده است. متولدین دهه پنجاه و شصت خوب به خاطر دارند با ورود و همگیری تلفن‌های همراه، جامعه دچار تحولاتی شد، فاصله‌ها کمتر شد، ارتباطات بیشتر شد، کسب و کارها تغییر کرد، بسیاری از دفترهای کاری قبل جمع شد و شکل دادوستدها بین مردم تغییر کرد. در ابتدا همه چیز خوب و بهتر به نظر می‌رسید اما رفته‌رفته حریم‌های خصوصی بی‌رنگ‌تر شد.

قبل از ورود تلفن‌همراه وقتی از خانه یا محل کار بیرون می‌رفتیم، خبری از کار و مشکلات دیگر نداشتیم، در لحظه زندگی می‌کردیم، حواس و فکرمان همان جایی بود که بودیم. همه چیز در جای خود بود. کوه می‌رفتیم، به دامن طبیعت پناه می‌بردیم، سکوت بود، آرامش بود و توهه بود، اما بعد از تلفن‌همراه همه جا بودند و مشکلات و گرفتاری‌ها دائماً در کنارمان بود. هنوز با این معضل کنار نیامده بودیم که با ورودمان به عصر فضای مجازی به یکباره کل زندگی تغییر کرد. گویی یک دنیای فرضی و توهمی در کنار دنیای واقعیمان شکل گرفت. زندگی مجازی در دنیایی مجازی که در آن خبری از واقعیت‌های ملموس نبود، زندگی که در آن چیزی لمس نمی‌شد، حس نمی‌شد، خبری از کنار هم بودن نبود، موقع بیدار شدن در این دنیا

دنیای موسیقی

دومین جشنواره موسیقی عاشیق‌لار بایرامی در همدان برگزار می‌شود



هگمتانه، گروه فرهنگی؛ مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان همدان از برگزاری دومین جشنواره موسیقی محلی شمال استان همدان با عنوان «عاشیق‌لار بایرامی» خبر داد.

به گزارش هگمتانه، سیدمحمدرضا جوادی با اعلام انتشار فراخوان دومین جشنواره موسیقی محلی شمال استان، ضمن تأکید بر اهمیت حفظ و انتقال میراث گران‌بهای موسیقی عاشیقی به نسل‌های آینده، از هنرمندان و علاقه‌مندان این حوزه دعوت کرد تا آثار خود را در این رویداد فرهنگی و هنری ارزشمند به نمایش بگذارند.

وی هدف از برگزاری این جشنواره را ترویج و معرفی موسیقی عاشیقی به عنوان یکی از شاخص‌ترین

هنرهای سنتی استان، ایجاد بستری برای همکاری‌های فرهنگی بین هنرمندان و معرفی اساتید برجسته این حوزه برای انگیزه‌بخشی به نسل جوان عنوان کرد.

جوادی ادامه داد: توسعه گردشگری و فرهنگی از طریق جذب هنرمندان و مخاطبان در شهرستان کبودرآهنگ از دیگر اهداف این جشنواره می‌باشد. مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان همدان افزود: علاقه‌مندان می‌توانند آثار خود را طبق شرایط مندرج در فراخوان به صورت فایل تصویری با کیفیت به همراه تکمیل فرم مشخصات به دبیرخانه

روزنامه فرهنگی، اجتماعی، ورزشی صبح استان همدان

صاحب امتیاز: شهرداری همدان

مدیر مسؤول: سید حامد تروهند

زیر نظر شورای سردبیری

چاپ: نوین

وبگاه: www.hegmataneh-news.ir

پيام‌رسان ایتا: @hegmataneh_news_ir

رایانامه: hegmataneh.news@gmail.com

نشانی: همدان، میدان آرامگاه بوعلی‌سینا، محوطه تالار فجر انتشار مطالب پانگه دیدگاه صاحب اثر است و الزاماً دیدگاه روزنامه نیست.

نمابر تحریریه: ۰۸۱-۳۸۲۶۲۷۰۰

تلفن تحریریه: ۰۸۱-۳۸۲۸۲۹۴۰

ارتباط با تحریریه در پیام‌رسان ایتا ۰۹۱۸ ۶۳۸ ۶۱۲۹



دگر شو شد که مو جانم بسوزد

گریبان تا به دامانم بسوزد

برای کفر زلفت ای پریخ

همی ترسم که ایمانم بسوزد

باباطاهر

حدیث روز

امام سجاد علیه‌السلام:

هیچ قطره‌ای نزد خدا محبوب‌تر از این دو قطره نیست: قطره

خونی که در راه خدا ریخته شود و قطره اشکی که برای خدا

در دل شب فرو افتد.

بحارالانوار: ۶۹/۳۷۸/۳۱

عکس روز

حضور سید مسعود حسینی شهردار همدان در موکب های اربعینی همدان



آموزه‌های محمدی برای شهروند قرائی

بدان، آنچه علی(ع) را نزد پیامبر(ص) عزیز کرد پاکدستی بود

هگمتانه، گروه فرهنگی؛ در قرآن کریم آمده است: خداوند شما را امر کرده است که امانت‌ها را به صاحبان اصلی‌اش بسپارید.

حضرت امام علی علیه‌السلام فرموده‌اند: امانات را به صاحبان اصلی‌اش برگردانید حتی اگر متعلق به قاتلان فرزندان انبیاء باشد.

حکایت: امام صادق علیه‌السلام در پیام خود به عبدالله بن ابی یعفور تأکید کرد که دقت کن در آن چیزی که علی(ع) را نزد رسول خدا(ص) سرافراز کرد و با آن به مقامات عالی نائل شد راستی و امتداری بود، پس تو هم خود را به این صفات زیبا آراسته کن و آن را یک ویژگی لازم در رفتارهایت بدان.

نکته: برخی از ما نسبت به انواع امانات مادی و معنوی مانند حق‌الناس غافل و سهل انگاریم.

چنان زی که گر باشدت شرق جای

کنندت طلب اهل غرب از خدای

تا ۲۰ درصد کاهش مصرف برق و آب با استفاده از سایه بان



شرکت توزیع نیروی برق استان همدان



مفقود شده

کارت دانشجویی اینجانب امیر تقوادوست صابر فرزند یوسف متولد ۱۳۸۶/۰۴/۱۴ به شماره ملی ۳۸۶۱۵۵۹۵۶۰ و به شماره دانشجویی ۴۰۳۲۲۱۳۰۶ کارشناسی علوم مهندسی باغبانی دانشگاه بوعلی سینای همدان، ورودی سال ۱۴۰۲ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.

پذیرش آگهی

۸۰۰۱ ۳۲۲ ۰۹۳۰
 ۰۸۱-۳۸۲۸۲۹۴۰