

شهرداری همدان در گسترش ورزش همگانی، برتر کشور شد



استاندار همدان:

ورکانه باید قطب گردشگری و پرورش اسب اصیل عرب شود

همایش بزرگ ورزش صبحگاهی در همدان با حضور ۳ هزار نفر برگزار شد

شنبه ۲۶ مهر ۱۴۰۴
۲۵ ربیع‌الثانی ۱۴۴۷
شماره ۶۰۱۰ • سال سی و ششم
روزنامه قیمت ندارد • بهاء چاپ: ۳۵۰۰۰ تومان

اولین روزنامه همدان مرکز هنر و ورزش ملی تمدنی ایران
www.hegmataneh-news.ir



هگمتانه

نقش حیاتی مدیریت شهری در تثبیت جریان گردشگری و شکستن قفل فصول سرد



به همت شهرداری همدان

جشن شاد بادبادک‌ها

عکس: دانش

اولویت‌های حج تمتع ۱۴۰۵

مشمولین تشریف به حج تمتع ۱۴۰۵

دارندگان قبوض ودیعه گذاری تا تاریخ ۱۳۸۶/۰۶/۳۱ از ساعت ۱۰ صبح یکشنبه ۱۴۰۴/۰۷/۲۰

دارندگان قبوض ودیعه گذاری تا تاریخ ۱۳۸۶/۰۸/۳۰ از ساعت ۱۰ صبح چهارشنبه ۱۴۰۴/۰۷/۲۳

دارندگان قبوض ودیعه گذاری تا تاریخ ۱۳۸۶/۰۹/۳۰ از ساعت ۱۰ صبح شنبه ۱۴۰۴/۰۷/۲۶

شرایط ثبت نام برای تشریف به حج تمتع

واریز مبلغ پیش ثبت نام به ازای هر فرد واجد شرایط
۲۰۰ میلیون تومان الزامی میباشد
اعتبار گذرنامه تا تاریخ
۱۴۰۵/۰۸/۳۰
داشتن استطاعت جسمانی و
تأییدیه سلامت جسمانی مطابق
دستورالعمل مرکز پزشکی حج

ثبت نام و گرفتن کد رهگیری
از سامانه myhajir
انتخاب بخش حج تمتع گزینه پیش
«ثبت نام»
مطالعه ضوابط پزشکی و تأیید
مندرجات
واریز مبلغ تعیین شده و تکمیل پیش
ثبت نام



سازمان حج و زیارت

دستگیری سارق طلای بانوی اسدآبادی

۷ فقره قتل طی ۶ ماه در ملایر
افزایش ۳۰ درصدی کشفیات قاچاق

۷۵ درصد سارقان منزل همدان غیربومی‌اند



بازدید سالانه ۷۰۰ هزار گردشگر از غار علیصدر

بیاید همین امروز در مصرف آب صرفه جویی کنیم؛ فردا دیر است.



پذیرش دانشجو

بر اساس سوابق تحصیلی دو دانشگاه آزاد اسلامی همدان

اطلاعات بیشتر در <https://hamedan.iau.ir> و شبکه‌های اجتماعی @HMiauh

روایات اینجی اتفاق می‌افتد



شنبه ۲۶ مهر ۱۴۰۴ • شماره ۶۰۱۰

خبر همدان

هگمتانه

خط آزاد

متخلفان با معرفی خود به عنوان پشتیبان شاد به دنبال تخلیه حساب مردم هستند. پشتیبان واقعی شاد اعلام کرده که از طریق پیام‌رسان‌ها با کاربران تماس نمی‌گیرد. متن پیام متخلفان به این شکل است: «سلام خدمت کاربر گرمی‌شاد. در حال حاضر دو دستگاه از این شماره در شاد استفاده می‌کند. برای حفظ امنیت و حقوق مالک حساب لطفاً در اسرع وقت برای تأیید مجدد مالکیت حساب خود اقدام کنید. در صورتی که مالک خط فوق هستید اعلام و کد دریافتی را ارسال کنید.»

رضا کنگری رئیس اتحادیه بنکداران مواد غذایی، از تعدیل نسبی قیمت حبوبات به‌ویژه لوبیا چیتی در بازار خراب داد و گفت: برنج ایرانی پرمحصول در بنکداری‌ها نیز بین ۲۰ تا ۳۲۰ هزار تومان عرضه می‌شود و در نهایت با ۱۵ درصد افزایش به دست مصرف کننده می‌رسد.

● با راه‌اندازی یک چاه جدید در میدان مشترک آزادگان جنوبی، ۴۳۰۰ بشکه به ظرفیت تولید روزانه این میدان و تولید روزانه نفت کشور افزوده شده است. ● میرکرمی عضو اتاق مشترک بازرگانی ایران و روسیه گفت: با گسترش تجارت با ارزهای غیردلاری و افزایش مبادلات با یوآن، اثرگذاری تحریم‌های غرب کاهش یافته است و فعال شدن مکانیسم ماشه تأثیر مستقیم و گسترده‌ای بر اقتصاد ایران ندارد.

● رئیس مرکز آمار و فناوری اطلاعات قوه قضاییه از کاهش چشمگیر زمان شناسایی و توقیف اموال در روند اجرای احکام خبر داد. به گفته محمد کاظمی‌فرد، با بهره‌گیری از سامانه‌های هوشمند، فرآیندی که پیش‌تر تا ۴۰۰ روز زمان می‌برد، اکنون در کمتر از چهار دقیقه انجام می‌شود.

● پیش فروش بلیت قطارهای مسافری بازه زمانی اول تا ۳۰ آبان ۱۴۰۴ از ساعت ۸:۳۰ تا ۱۱ صبح امروز شنبه ۲۶ مهرماه در جریان است. از ساعت ۱۴ روز شنبه به بعد، عرضه بلیت‌های باقیمانده این دوره به صورت هم‌زمان حضوری و غیر حضوری انجام می‌شود.

● دولت چین اعلام کرده است که از این پس کشتی‌هایی که بیش از ۲۵ درصد از سهام یا مدیریت آنها متعلق به شرکت‌ها یا افراد آمریکایی است، مشمول عوارض بندری جدید خواهند شد. این تصمیم در واکنش مستقیم به تعرفه‌های اخیر واشنگتن اتخاذ شده که از ۱۴ اکتبر (۲۲ مهر) بر کشتی‌های چینی در بنادر آمریکا اعمال شده است.

● با انتقال تأمین‌ار شرکت‌های هواپیمایی به تالار دوم مرکز مبادله و جهش ۳۰ درصدی نرخ ارز، صنعت هوانوردی کشور با چالشی تازه روبه‌رو شده است؛ مدیران ایرلاین‌ها می‌گویند در شرایطی که نرخ بلیت‌ها همچنان دستوری است، ادامه فعالیت بدون بسته‌های حمایتی دولت دشوار خواهد بود.

● مصطفی قانع‌ی رئیس انجمن علمی متخصصین ریه ایران گفت: مواردی که در تأمین داروهای تنفسی به مشکل برخوردیم دو داروی بیماران آسمی و بیماران انسداد مزمن ریوی است که آمریکا آنها را تحریم کرده است.

● سحر تاج‌بخش رئیس سازمان هواشناسی با بیان این‌که بسیاری از کشورها فعالیت برای بارورسازی ابرها را متوقف کرده‌اند، گفت: بارورسازی ابرها راهکار حل معضل خشک‌سالی نیست. ● سخنگوی کمیته نجوم آماتوری انجمن نجوم ایران از نزدیک‌شدن دنباله‌دار «لمون» به زمین و خوشبید خبر داده و اعلام کرده که این جرم آسمانی در روزهای پایانی مهر و نیمه نخست آبان‌ماه، به اوج درخشش خود می‌رسد و با چشم غیرمسلح در آسمان ایران قابل مشاهده است. ● کسری بودجه دولت آمریکا در سال مالی ۲۰۲۵ به ۱۷۷۵ میلیارد دلار رسید که ۴۱ میلیارد دلار کمتر از سال گذشته است.

فعالیت ۴۴ مجتمع خدماتی رفاهی و ساخت ۱۷ مجتمع جدید در راه‌های همدان

هگمتانه، گروه خبر همدان: سرپرست معاونت توسعه و مدیریت منابع انسانی اداره کل راهداری و حمل‌ونقل جاده‌ای استان همدان از فعالیت ۴۴ مجتمع خدماتی رفاهی فعال و ساخت ۱۷ مجتمع جدید در محورهای شریانی، اصلی و فرعی این استان خبر داد. به گزارش هگمتانه، ساسان رستمی سرپرست معاونت توسعه و مدیریت منابع انسانی این اداره کل اظهار کرد: مجتمع‌های

در همایش بین‌المللی ورزش شهروندی و توسعه پایدار

شهرداری همدان در گسترش ورزش همگانی، برتر کشور شد

هگمتانه، گروه خبر همدان: شهرداری همدان در همایش بین‌المللی ورزش شهروندی و توسعه پایدار برتر کشور شد. به گزارش هگمتانه، در جریان «اولین همایش بین‌المللی ورزش شهروندی و توسعه پایدار» که با حضور اساتید، پژوهشگران و مدیران برجسته حوزه ورزش و مدیریت شهری برگزار شد، از ورزش شهروندی معاونت ورزش سازمان فرهنگی، اجتماعی و ورزشی شهرداری همدان به‌عنوان یکی از واحدهای برتر کشور در ترویج و گسترش ورزش همگانی تجلیل به‌عمل آمد.

به همت شهرداری همدان

جشن شاد بادیادک‌ها

هگمتانه، گروه خبر همدان: جشن بادیادک‌ها در همدان عصر پنجشنبه برگزار شد. به گزارش هگمتانه، عصر پنجشنبه جشن شاد و رنگارنگ بادیادک‌ها با حضور پرشور شهروندان در تپه حاج عنایت، رصدخانه این صلاح همدانی برگزار شد. این برنامه با اجرای بخش‌های متنوع و اهدای جوایز به برگزیدگان، لحظاتی شاد و پرنرژری برای خانواده‌ها رقم زد.

● **غرفه «هنر و خلاقیت»: تلفیقی از آموزش، بازی و مطالعه در جشن بادیادک‌ها**

در حاشیه جشن پرشور بادیادک‌ها، غرفه «هنر و خلاقیت» توسط واحد آموزش شهروندی معاونت اجتماعی سازمان فرهنگی، اجتماعی و ورزشی شهرداری همدان برپا شد. کودکان و نوجوانان شرکت‌کننده با حضور در

جهش ۷۰ درصدی توزیع کودهای یارانه‌ای در همدان

هگمتانه، گروه خبر همدان: در پی اجرای سیاست‌های حمایتی وزارت جهاد کشاورزی و تلاش مستمر شرکت خدمات حمایتی کشاورزی، استان همدان شاهد رشد بی‌سابقه‌ای در توزیع کودهای یارانه‌ای بوده است. به گزارش هگمتانه، بهروز الیاسی، مدیر شرکت خدمات حمایتی کشاورزی استان همدان در این باره گفت: از ابتدای سال جاری تا ۲۰ مهرماه، بیش از ۶۷هزار و ۳۰۰ تن انواع کودهای کشاورزی شامل ازت، فسفات و پتاس در استان توزیع شده است. این رقم در مقایسه با ۳۹هزار و ۵۰۰ تن در مدت مشابه سال گذشته، نشان‌دهنده افزایش ۷۰ درصدی در حجم توزیع کودهای یارانه‌ای است. به‌رومیزی دقیق و هماهنگ در سطح ملی و استانی است. کودهای تخصیصی از مبادی و پتروشیمی‌ها، توسط دفتر مرکزی شرکت خدمات حمایتی کشاورزی و بر اساس سهمیه ابلاغی وزارت جهاد کشاورزی به استان همدان اختصاص می‌یابد. سپس، سازمان جهاد کشاورزی استان

حفاظت از حقوق عمومی شهروندان در باغات منطقه دو همدان

هگمتانه، گروه خبر همدان: رأی کمیسیون ماده ۱۰۰ در باغات منطقه دو اجرا شد. به گزارش هگمتانه، در راستای صیانت و حفاظت از باغات شهر و مقابله با ساخت‌وسازهای غیرمجاز، واحد اجرای احکام مدیریت پیشگیری و رفع تخلفات شهری منطقه دو، نسبت به اجرای رأی کمیسیون ماده ۱۰۰ مبنی بر قلع و قمع ۲۸۰ مترمربع دیوارکشی غیرمجاز در محدوده باغات منطقه دو اقدام کرد. این اقدام در جهت حفظ کاربری اراضی باغی، جلوگیری از تغییر غیرمجاز کاربری‌ها و صیانت از حقوق عمومی شهروندان صورت گرفته است. به نقل از ارتباطات و امور بین الملل شهرداری

پسته یکی از جایگزین‌های پرآب‌برها در همدان

هگمتانه، گروه خبر همدان: رئیس سازمان جهاد کشاورزی استان همدان با بیان اینکه پسته یکی از جایگزین‌های پرآب‌برها در همدان است اظهار کرد: در تدوین الگوی کشت استان‌ها به با اقلیم استان‌ها نیز باید توجه شود و نباید تنها نیاز کشور دیده شود. به گزارش هگمتانه، رضا بهراملو با بیان اینکه کشت بعضی از محصولات پر مصرف که خارج از ظرفیت و شرایط اقلیمی استان است، باید محدود شود گفت: به جهت دغدغه‌ای که داشتیم همدان، اولین استان بود که الگوی کشت را به



فعالیت‌های هنری، نقاشی و ابرازی‌های گروهی، لحظاتی سرشار از شادی و هیجان را تجربه کردند و هم‌زمان با مفاهیم آموزشی شهروندی نیز آشنا شدند. به نقل از ارتباطات و امور بین الملل شهرداری

مرحله بررسی و استعلام قرار گرفته است. رستمی تصریح کرد: یکی از مزایای راه‌اندازی مجتمع‌های خدماتی رفاهی، معرفی ظرفیت‌های گردشگری، صنایع‌دستی و محصولات کشاورزی استان است. به نقل از روابط‌عمومی اداره کل راهداری و حمل‌ونقل جاده‌ای استان همدان، وی خاطرنشان کرد: با بهره‌گیری از این ظرفیت می‌توان به‌صورت مؤثرتر به معرفی جاذبه‌های گردشگری و اقتصادی همدان در مسیرهای برون‌استانی پرداخت.



متادون صدرنشین علل مرگ مسمومیت دارویی

تشکیل چند پرونده مرگ کودک در همدان بر اثر مصرف متادون

هگمتانه، گروه خبر همدان: مدیرکل پزشکی قانونی همدان با بیان اینکه متادون صدرنشین علل مرگ مسمومیت دارویی است، گفت: چند پرونده مربوط به مرگ کودک بر اثر مصرف شربت متادون در پزشکی قانونی تشکیل شده که علت آن خانواده‌ها هستند. به گزارش هگمتانه، محمد مالمیر با بیان اینکه متادون پیش‌تاز علل مرگ در مسمومیت‌های دارویی است، اظهار کرد: مصرف خودسرانه متادون به‌ویژه همراه با الکل می‌تواند منجر به مرگ افراد شود.

وی گفت: چند پرونده مربوط به مرگ کودک بر اثر مصرف شربت متادون در پزشکی قانونی تشکیل می‌شود که علت آن خانواده‌ها هستند. مدیرکل پزشکی قانونی همدان افزود: از خانواده‌ها درخواست می‌شود که در منزل شربت متادون باشد، حتماً آن را در مکان‌هایی دور از نگهداری

بازدید سالانه ۷۰۰ هزار گردشگر از غار علیصدر



هگمتانه، گروه خبر همدان: مدیرعامل شرکت سیاحتی علیصدر با اشاره به بازدید سالانه ۷۰۰ هزار گردشگر خارجی و داخلی از این مجموعه گفت: این مجموعه گردشگری به عنوان بزرگ‌ترین شرکت فعال در حوزه گردشگری غرب کشور، با ۳۶ سال سابقه فعالیت، نقش تعیین‌کننده‌ای در توسعه صنعت گردشگری استان همدان و ماندگاری مسافران در این منطقه دارد. به گزارش هگمتانه، مه‌ران حاجیان روز جمعه افزود: غار علیصدر، که یکی از شگفت‌انگیزترین آثار طبیعی ایران به شمار می‌رود، از سال ۲۰۱۶ میلادی به عضویت غارهای نمایشی جهان درآمد و همچنین عضو سازمان جهانی گردشگری است. وی با اشاره به جایگاه ملی و بین‌المللی این مجموعه بیان کرد: شرکت سیاحتی علیصدر با ۳۰۰ نفر اشتغال مستقیم و بیش از یک هزار نفر اشتغال غیرمستقیم، سهم قابل توجهی در رونق اقتصادی منطقه و تثبیت گردشگری در استان دارد؛ این مجموعه با سرمایه‌گذاری و برنامه‌ریزی منسجم، زمینه توسعه خدمات اقامتی، پذیرایی و تفریحی را در محدوده غار علیصدر فراهم کرده است.

مدیرعامل شرکت سیاحتی علیصدر اظهار کرد: برنامه‌هایی برای تشکیل خوشه گردشگری در این پهنه گردشگری در دست اقدام داریم. به گفته وی، اجرای طرح خوشه گردشگری علیصدر می‌تواند ضمن ایجاد هم‌افزایی میان فعالان بخش خصوصی، موجب جذب سرمایه‌گذاری جدید و ارتقای کیفیت خدمات گردشگری در استان شود. حاجیان با تأکید بر اهمیت حفظ تعادل اقتصادی در فعالیتهای گردشگری گفت: قیمت بلیت ورودی غار علیصدر با وجود ویژگی‌های منحصر به‌فرد و هزینه‌های نگهداری بالا، همچنان ناچیز است و هم‌اکنون با مبلغ ۲۳۰ هزار تومان عرضه می‌شود.

می‌توانیم مانع کشت‌های دوم، افزایش برداشت از چاه‌ها شویم. رئیس سازمان جهاد کشاورزی استان ضمن تأکید بر اینکه اگر منابع آبی نابود نشود، تولید هم نابود خواهد شد، گفت: در موضوع آب باید بالاترین تعامل در بین جهاد و آب منطقه‌ای شکل بگیرد تا به حفظ منابع آبی ختم شود. وی با بیان اینکه به دلیل محدودیت‌ها و تنش‌های آبی موافق توسعه باغات نیستیم و این امر روندی روبه کاهش دارد گفت: با بهره‌گیری از روش‌های نوین و دانش‌بنیان سعی در افزایش میزان تولید

با همین مقدار سطح کشت را داریم. بهراملو از پسته به عنوان محصول کم آب‌بر و با بهره‌وری یاد کرد و افزود: تولید پسته و برخی محصولات کم‌آب بر با بهره‌وری بالا در دستور کار است و جایگزین محصولات پر آب‌طلب می‌شود.

به نقل از ایرنا، وی با اشاره به اینکه با وجود هیچ منبع مالی توسعه گلخانه‌ها در حال انجام است ادامه داد: ضمناً هیچ گلخانه در اراضی دیم تأسیس نمی‌شود و با استفاده از آب موجود، چاه‌های مجاز در اراضی آبی انجام می‌شود.

پاییز هزاررنگ همدان، مقصدی تازه برای گردشگران با اقدامات مدیریت شهری

هگمتانه، گروه گردشگری؛ با فرارسیدن فصل پاییز و جلوه‌گری رنگ‌های زرد و نارنجی در دامنه‌های لوند، شهرداری همدان با اجرای طرح‌های زیباسازی، برگزاری جشنواره‌های فصلی و توسعه فضاهای تفریحی و فرهنگی، تلاش کرده است چهره‌ای نو از این شهر تاریخی به گردشگران داخلی و خارجی ارائه دهد.

به گزارش خبرنگار هگمتانه، همدان در پاییز، شهری است میان مه و رنگ. خیابان‌هایش با درختان کهنسال چنار، به تابلویی از نقاشی طبیعت بدل می‌شود و بوی برگ‌های خیس خورده از باران، هوای شهر را آکنده می‌کند. میدان امام(ره)، بلوار ارم، گنجنامه و عباس‌آباد در این فصل به مکانی دل‌انگیز برای عکاسان و گردشگران تبدیل می‌شود.

مدیریت شهری همدان با درک اهمیت این فصل طلایی، برنامه‌هایی برای رونق گردشگری و افزایش نشاط اجتماعی در شهر به اجرا گذاشته است. برگزاری جشنواره پاییز، نورپردازی شبانه در مناطق گردشگری، بهسازی پیاده‌راه‌ها و معرفی ظرفیت‌های بومی از جمله اقداماتی است که در هفته‌های اخیر توجه شهروندان و مسافران را به خود جلب کرده است.

خبرنگار روزنامه هگمتانه در بازدید میدانی از مناطق گردشگری همدان با جمعی از شهروندان و گردشگران در خصوص اقدامات شهرداری در فصل پاییز گفت‌وگو کرده است.

طاهری، گردشگری از اسفهان، گفت: مدیریت شهری همدان در سال‌های اخیر توجه ویژه‌ای به زیباسازی معابر و فضاهای عمومی داشته و در فصل پاییز، نورپردازی بلوار ارم و میدان آرامگاه بوعلی به جذابیت این شهر افزوده است.

کارپرداز، شهروند ساکن بلوار شهید سلیمانی، اظهار کرد: نصب المان‌های پاییزی و اجرای موسیقی خیابانی در آخر هفته‌ها باعث شده فضای شهر شاد و پویا شود و مردم بیشتر برای پیاده‌روی و تفریح بیرون بیایند.

جعفری، گردشگری از مشهد، بیان کرد: در بازدید اخیر از گنجنامه، امکانات رفاهی به‌مراتب بهتر از سال‌های گذشته است و حضور نیروهای شهرداری برای پاکیزگی محیط، حس آرامش را دوچندان کرده است.

مشکین‌گر، شهروند فرهنگی، افزود: اجرای برنامه‌های فرهنگی در پارک‌ها، مانند نمایش خیابانی و کارگاه‌های نقاشی کودک، از اقدامات ارزشمند شهرداری است که چهره‌ای فرهنگی‌تر از همدان به گردشگران نشان می‌دهد.

شیخانی، از رانندگان تاکسی، گفت: ساماندهی ایستگاه‌های تاکسی و راهنمایی دقیق گردشگران توسط نیروهای شهرداری در میدان امام(ره) و مسیر گنجنامه نقش زیادی در رضایت مسافران دارد.

زواری، گردشگر تهرانی، افزود: فضای پاییزی پارک ارم با موسیقی زنده و غرفه‌های صنایع‌دستی، تجربه‌ای لذت‌بخش از همدان برای من رقم زد.

وزیری، عکاس طبیعت، بیان کرد: در فصل پاییز، شهرداری با بهسازی پیاده‌راه‌ها و حفظ درختان قدیمی، فضایی ایجاد کرده که برای عکاسی و طبیعت‌گردی فوق‌العاده است.

حسینی، شهروند ساکن محله اعتمادیه، اظهار کرد: جمع‌آوری به‌موقع برگ‌ها و نظافت مستمر خیابان‌ها نشان از برنامه‌ریزی دقیق نیروهای خدمات شهری دارد.

گلزاری، گردشگری از کرمانشاه، گفت: همدان در پاییز زیبایی منحصربه‌فردی دارد و اقدامات شهرداری برای معرفی جاذبه‌ها در فضای مجازی بسیار تأثیرگذار بوده است.

لطفی، از معلمان بانزشسته، افزود: نصب تابلوهای راهنما و معرفی آثار تاریخی به سه زبان فارسی، انگلیسی و عربی اقدامی ارزشمند در جذب گردشگران خارجی است.

افتخاری، شهروند همدانی، اظهار کرد: بازاریابی میلمان شهری و رنگ‌آمیزی پل‌ها و نیمکت‌ها، جلوه‌ای تازه به شهر بخشیده است.

یوسفی، از دانشجویان دانشگاه بوعلی، گفت: همکاری شهرداری با دانشگاه‌ها در برگزاری تورهای شهری و نمایشگاه‌های هنری باعث افزایش مشارکت جوانان در برنامه‌های فرهنگی شده است.

سنگری، از فعالان گردشگری، بیان کرد: شهرداری همدان با برنامه‌ریزی هوشمندانه در تبلیغات شهری و به‌روزرسانی نقشه‌های گردشگری، نقش مهمی در معرفی ظرفیت‌های پنهان شهر ایفا کرده است.

مدیریت شهری همدان در فصل پاییز با تکیه بر ظرفیت‌های طبیعی، فرهنگی و تاریخی شهر، تلاش کرده با اقداماتی هدفمند در حوزه زیباسازی، خدمات شهری و فعالیت‌های فرهنگی، همدان را به مقصدی دل‌انگیز برای گردشگران داخلی و خارجی تبدیل کند. هماهنگی میان بخش‌های مختلف شهرداری، توجه به جزئیات و ایجاد فضای شاد و امن در شهر، سبب شده است پاییز همدان به فصلی برای گردش و تجربه زیبایی بدل شود.

نقش حیاتی مدیریت شهری در تثبیت جریان گردشگری و شکستن قفل فصول سرد

هدفمند.

● توسعه زیرساخت‌های مقاوم و جاذبه‌های محیط بسته

کلید موفقیت در جذب مسافر پاییزی، کاهش وابستگی به جاذبه‌های کاملاً روپاز و توسعه گزینه‌هایی است که مسافر را در برابر باران یا هوایی و بازگشایی مدارس، معمولاً به "فصل شانه" تبدیل می‌شود.

به گزارش هگمتانه، مدیریت شهری، در جایگاه سیاست‌گذار، برنامه‌ریز و مجری، نقشی محوری در تبدیل این تهدید به فرصت دارد. شهرداری‌ها باید با نگاهی تحول‌آفرین، زیرساخت‌های لازم برای جذب و مهم‌تر از آن، ماندگاری مسافر را در فصول سرد فراهم آورند تا جریان گردشگری نه یک پدیده صرفاً فصلی، بلکه یک جریان پایدار و مستمر در طول سال باشد. پایداری اقتصادی، ایجاد اشتغال ثابت و تثبیت هویت شهری، همگی در گرو موفقیت مدیریت شهری در توسعه گردشگری پاییزی است.

● چالش‌های فصلی و ضرورت مداخله مدیریت شهری

کاهش تعداد مسافران در پاییز یک پدیده جهانی است، اما در شهرهایی با ظرفیت گردشگری طبیعی و فرهنگی بالا، قابل مدیریت و کنترل است. چالش اصلی پاییز، صفرآب و هوا نیست؛ بلکه تغییر سبک سفر مردم، کاهش انگیزه‌های تفریحی صرفاً بیرونی و نیاز به خدمات متفاوت است. خانواده‌ها پس از تعطیلات تابستانی کمتر سفر می‌کنند و سفرها اغلب به سمت مقاصد گرم‌تر یا رویدادهای خاص کشیده می‌شوند.

عدم قطعیت در بازار؛ وقتی تعداد مسافران کاهش می‌یابد، کسب‌وکارهای محلی، از هتل‌ها و رستوران‌ها گرفته تا فروشگاه‌های صنایع دستی، با عدم قطعیت در درآمد مواجه شده و مجبور به تعدیل نیرو می‌شوند. این عدم ثبات، کیفیت خدمات را کاهش داده و در نهایت به تجربه منفی گردشگر در سال‌های آتی منجر می‌شود.

● نقش شهرداری به عنوان تثبیت‌کننده

شهرداری با درک اینکه گردشگری باید در تمام طول سال یک فعالیت اقتصادی پایدار باشد، باید با تزریق هوشمندانه منابع و برنامه‌های خلاقانه، بازار را در فصل پاییز فعال نگه دارد. این مداخله در سه حوزه کلیدی تعریف می‌شود: زیرساخت‌های مقاوم در برابر آب‌وهوا، خلق جاذبه‌های پاییزی و بازاریابی



جاذبه سروپوشیده به همراه تخفیف حمل‌ونقل عمومی، مشوقی قوی برای اقامت چند روزه است. تمرکز باید از "سفر یک روزه" به "سفر سهروزه و تجربه‌محور" منتقل شود.

۳. نقش‌آفرینی در توسعه اقامتگاه‌های بوم‌گردی روستایی؛

بسیاری از جاذبیت‌های پاییزی در اطراف شهر (روستاها و طبیعت) نهفته است. شهرداری با ایجاد تسهیلات زیرساختی (مانند دسترسی جاده‌ای مناسب، کمک به اخذ مجوز) و معرفی و بازاریابی این اقامتگاه‌ها از طریق کانال‌های رسمی خود، می‌تواند گردشگران پاییزی را به سمت مناطق حاشیه‌ای هدایت کند، که این امر توزیع درآمد گردشگری را نیز بهبود می‌بخشد.

● مدیریت تجربه گردشگر برای ماندگاری

جذب مسافر هزینه دارد، اما ماندگاری او و تبدیل شدن به یک "سفیر" برای شهر، ارزشمندترین یک راهبرد بلندمدت برای تبدیل شهر به یک مقصد چهارفصلی است. شهرداری با سرمایه‌گذاری هوشمندانه در زیرساخت‌های سروپوشیده، خلق نشان(برند) "پاییز همدان" از طریق رویدادهای فرهنگی و هنری هدفمند، و بهبود کیفیت تجربه مسافر از طریق خدمات دیجیتال و آموزش، می‌تواند

شکاف بزرگ فصلی را پر کند. موفقیت در این زمینه نه‌تنها اقتصاد محلی را تثبیت می‌کند، بلکه سرمایه اجتماعی شهر را با افزایش رضایت شهروندان از کیفیت خدمات شهری افزایش می‌دهد. همدان با تکیه بر غنای تاریخی و فرهنگی‌اش، باید پیاموزد که چگونه با مدیریت شهری فعال، زیبایی‌های هر فصل را به یک مزیت رقابتی تبدیل کند و مسافر را وادار سازد که نه‌تنها برای فرار از گرما، بلکه برای غرق شدن در آرامش و اصالت پاییز نیز به این شهر سفر کنند. این پایداری، تضمین‌کننده آینده اقتصاد گردشگری همدان خواهد بود.

لذت ببرند بدون اینکه دچار سرما شوند. این رویکرد، مرز بین فعالیت‌های "بیرون" و "داخل" را محو می‌کند.

● فصل سوم: خلق هویت گردشگری پاییزی و بازاریابی هدفمند

جذب مسافر پاییزی نیازمند خلق محصولات جدیدی است که مستقیماً با فصل پاییز همخوانی دارند. اینجاست که شهرداری باید با همکاری بخش خصوصی، روایت جدیدی از شهر را بسازد.

۱. نشان‌سازی رویدادهای پاییزی:

مدیریت شهری باید "جشنواره پاییز همدان" را به عنوان یک رویداد برند شده تعریف کند. این جشنواره برداشت محصول؛ با توجه به موقعیت کشاورزی استان، برگزاری جشنواره‌هایی حول محور محصولات پاییزی (مانند انگور، سیب و... که شهر همدان در آن‌ها سرآمد است) و برپایی بازارهای موقت این محصولات در نقاط مرکزی شهر.

• جشنواره شعر و ادب؛ با توجه به هویت فرهنگی و تاریخی همدان، برگزاری محافل ادبی و شب‌های شعر با میزبانی شهرداری می‌تواند جذب گردشگر فرهنگی را به اوج برساند.

• مسیره‌های برگ‌ریزان؛ شناسایی، بهسازی و تبلیغ مسیره‌های کوهستانی و پارک‌هایی که در پاییز زیباترین مناظر برگ‌ریزان را دارند (مانند اطراف سد اکباتان یا مسیره‌های کوهستانی لوند) و تجهیز آن‌ها با امکانات اولیه (نیمکت، راهنما، سرویس بهداشتی).

۲. بسته‌بندی تورهای اقامتی بلندمدت:

یکی از اهداف اصلی در ماندگاری مسافر، افزایش طول اقامت است. شهرداری می‌تواند با طراحی بسته‌های تشویقی مشترک با هتل‌ها، اقامت در پاییز را به صرفه‌تر کند. برای مثال، ارائه "بلیت گردشگری شهری" که شامل ورودی رایگان به سه

شهر همدان باید در تمامی فصول سال، به ویژه در بهار و تابستان، ظاهری جذاب و آراسته داشته باشد. این امر شامل بازسازی و زیباسازی معابر اصلی، بهسازی پیاده‌روها با استفاده از مصالح مناسب، افزایش فضای سبز شهری، نصب میلمان شهری مدرن (سطل‌های زباله، نیمکت‌ها و تابلوهای راهنماي استاندارد) و بهینه‌سازی سامانه روشنایی اماکن عمومی و تاریخی است. توجه ویژه به منطقه مرکزی شهر و بافت تاریخی، برای حفظ هویت و اصالت شهر ضروری است.

۳. مدیریت پسماند و بهداشت عمومی؛

تمیزی شهر شاخص نخست کیفیت زندگی و کیفیت میزبانی است. مدیریت شهری باید با اجرای طرح‌های جامع مدیریت پسماند، استفاده از فناوری‌های جدید برای جمع‌آوری زباله و نظافت شبانه‌روزی، به‌ویژه در مناطق پرتردد گردشگری، اطمینان حاصل کند که شهر در بالاترین سطح بهداشت قرار دارد.

صرفاً تاریخی و فصلی، مدیریت شهری باید به سمت توسعه گردشگری رویدادمحور حرکت کند. برگزاری رویدادهای فرهنگی-هنری با نشان «همدان» در سطح ملی و بین‌المللی (مانند جشنواره بین‌المللی تئاتر کودک و نوجوان یا جشنواره غذاهای سنتی لوند)، می‌تواند انگیزه سفر را در فصول کم‌مسافر افزایش دهد.

شهرداری در این زمینه نقش تأمین‌کننده فضا، حامی مالی و تسهیل‌گر را ایفا می‌کند.

۳. توسعه گردشگری ورزشی و طبیعی؛

همدان با کوه لوند و طبیعت بکر اطرافش، ظرفیت بالایی در گردشگری ورزشی و کوهستان دارد. احداث مسیره‌های کوهنوردی استاندارد، دوچرخه‌سواری کوهستان و حتی مناطق تفریحی زمستانی (مانند تله‌کابین گنج‌نامه)، می‌تواند دایره گردشگران را از علاقه‌مندان به تاریخ به سوی طبیعت‌گردان و ورزشکاران گسترش دهد. در اینجا، شهرداری با همکاری نهادهای محیط زیستی و میراث فرهنگی، نقش برنامه‌ریز و مجری دارد.

● نقش‌آفرینی در جذب و تنوع‌بخشی به جاذبه‌ها

نقش مدیریت شهری صرفاً به تعمیر و نگهداری محدود نمی‌شود؛ شهرداری باید خود به یک عامل فعال در ایجاد و تقویت جاذبه‌های جدید تبدیل شود.

۱. احیاء و ساماندهی بافت‌های تاریخی؛

بافت‌های قدیمی همدان، نظیر بازار سنتی و محلات تاریخی، گنجینه‌هایی هستند که اغلب به دلیل فرسودگی و کم‌توجهی، کاربری خود را از دست می‌دهند. مدیریت شهری می‌تواند با ارائه تسهیلات به مالکان، مشارکت در احیاء خانه‌های تاریخی و تغییر کاربری آن‌ها به بومگردی‌ها یا رستوران‌های سنتی، این مناطق را به مقاصد جذاب گردشگری تبدیل کند. پروژه‌های ساماندهی بازار مظفریه و اکباتان از نمونه‌های بارز این مسؤولیت است.

۲. گردشگری رویدادمحور و جشنواره‌ها؛

برای خارج شدن از وابستگی به جاذبه‌های





۷۰ درصد نیروی کار به آموزش نیاز دارند



هگمتانه، گروه خبر: وزیر کار، تعاون و رفاه اجتماعی گفت: ۷۰ درصد نیروی کار در ایران به آموزش مستمر نیاز دارند و هیچ جوان ماهری در ایران بیکار نیست.

احمد میدری، وزیر کار، تعاون و رفاه اجتماعی، شامگاه پنجشنبه در آئین افتتاحیه بیست و دومین دوره مسابقات ملی مهارت، اظهار کرد: حضور شخصی رئیس‌جمهور در این مراسم بسیار مهم است، زیرا آینده هر کشوری توسط مهارت‌آموزان رقم می‌خورد.

وی افزود: ما همان قدر که مدیون دانشمندان هستیم، در پیشرفت‌های بزرگ تاریخی مانند ورود به عصر بخار، انقلاب صنعتی و عصر اینترنت نیز نقش مهارت‌آموزان و تکنسین‌ها تعیین‌کننده بوده است.

میدری ادامه داد: نیروی ماهر، همان افرادی هستند که امروز در مسابقات مهارت شرکت می‌کنند و در تک تک کارخانه‌ها تحولات بزرگ ایجاد می‌کنند. ۷۰ درصد نیروی کار در ایران و جهان به آموزش مستمر نیاز دارند و هیچ جوان ماهری در ایران بیکار نیست.

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی تأکید کرد که دولت سیزدهم به مهارت‌آموزی اهمیت ویژه‌ای می‌دهد و این موضوع در برنامه‌های رئیس‌جمهور با محوریت عدالت آموزشی و تحول در مهارت‌آموزی جایگاه خاصی دارد. وی افزود: وزارت آموزش و پرورش و وزارت تعاون آموزش فنی و حرفه‌ای همکاری نزدیکی دارند تا تحولی اساسی در مهارت‌آموزی ایجاد کنند.

میدری همچنین به نقش مهم بخش خصوصی و صاحبان کسب‌وکار اشاره کرد و گفت: اتاق اصناف، اتاق بازرگانی و شرکت‌های خصوصی در کنار دولت برای تحول مهارت‌آموزی تلاش می‌کنند تا وارد دورانی جدید شویم. وی در پایان تصریح کرد: موفقیت در این مسیر به انرژی و انگیزه جوانان بستگی دارد و همان‌طور که مقام معظم رهبری فرموده‌اند، اگر مغز فرمان بدهد ولی انگشتان دست که نماد اجرا هستند، کار نکنند، پیشرفتی حاصل نمی‌شود. شما جوانان قهرمان مهارت‌آموزی می‌توانید سیستم اداری و اجرایی کشور را به حرکت درآورید و تغییرات بزرگی ایجاد کنید.

رئیس سازمان اداری: قانون اجازه تعطیلی پنج‌شنبه‌ها را نمی‌دهد

هگمتانه، گروه خبر: رئیس سازمان اداری و استخدامی کشور در خصوص موضوع تعطیلی پنج‌شنبه‌ها در برخی استان‌ها گفت: بر اساس ماده ۸۷ قانون، ارائه خدمات باید در ۶ روز هفته انجام شود و در حال حاضر قانون اجازه تعطیلی رسمی پنج‌شنبه‌ها را نمی‌دهد.

علاءالدین رفیع‌زاده در حاشیه اختتامیه بیست‌وهشتمین

جشنواره شهید رجایی در جمع خبرنگاران اظهار کرد: البته دولت لایحه‌ای به مجلس ارائه کرده که در صورت تصویب، اختیار تغییر روز تعطیل یا ساعات کاری به دولت داده خواهد شد اما تا پیش از تصویب این لایحه، هرگونه تعطیلی پنج‌شنبه‌ها از سوی استانداران فاقد وجاهت قانونی است.

رفیع‌زاده با اشاره به موضوع دورکاری گفت: بر اساس مصوبه سال ۱۳۸۹، دورکاری در چارچوب مشخص و با تشخیص مشاغل قابل اجراست. برخی استانداران از این ظرفیت در قالب دورکاری استفاده کرده‌اند، که در صورت رعایت سازوکار

همایش بزرگ ورزش صبحگاهی در همدان با حضور ۳ هزار نفر برگزار شد



ورزش‌های همگانی استان برگزار شد، با حضور

حدود ۳ هزار نفر همراه بود و شور و نشاط ویژه‌ای در شهر ایجاد کرد.

استاندار همدان، اعضای شورای اسلامی شهر، شهردار همدان و جمعی از مسؤولان شهری نیز در این همایش حضور داشتند و از اهمیت ورزش

همگانی و نقش آن در ارتقای سلامت عمومی سخن گفتند.

این برنامه به‌صورت زنده از شبکه سه سیما و شبکه استانی همدان پخش شد و به‌عنوان یکی از برجسته‌ترین برنامه‌های ورزشی هفته تربیت‌بدنی مورد استقبال گسترده قرار گرفت.

جایزه برترین مربی فوتبال و بازیکن فوتسال سال آسیا به ایران رسید

هگمتانه، گروه خبر: سرمربی تیم ملی فوتبال بانوان و ملی پوش فوتسال ایران جایزه برترین مربی و بازیکن سال ۲۰۲۵ آسیا را از آن خود کردند. مراسم برترین‌های فوتبال و فوتسال آسیا در سال ۲۰۲۵ شامگاه پنج‌شنبه ۲۴ مهر در شهر ریاض عربستان برگزار شد و در بخش زنان، مرضیه جعفری سرمربی تیم ملی ایران به عنوان برترین مربی بانوان و در بخش برترین فوتسال‌بست سال، سالار آقاپور این عنوان را از آن خود کرد.

مسلم اولادقیاد و محمد اسامن‌موسی دیگر نامزدهای این جایزه بودند.

قانونی، بلامانع است.

وی در پایان تأکید کرد: تصمیم‌گیری در مورد تعطیلی رسمی پنج‌شنبه‌ها نیازمند مصوبه قانونی از سوی مجلس است و تا آن زمان، هیچ استانی مجاز به تعطیلی رسمی این روز نیست.

معاون رئیس‌جمهور و رئیس سازمان اداری و استخدامی کشور، با اشاره به اولویت‌های مهم دولت در حوزه مدیریت و تحول اداری، بر لزوم تسریع در اجرای برنامه‌های تحولی دولت تأکید کرد.

رفیع‌زاده، با اشاره به چهار محور اصلی برنامه‌های دولت در حوزه

نظام اداری گفت: نخست، ساماندهی و کاهش اندازه دولت

هگمتانه، گروه خبر: تفاوت نتایج پدیده ایرانی

و دیگر ملی‌پوشان باتجربه در بخش تیمی مسابقات قهرمانی آسیا هند به حدی زیاد بود که به نظر می‌رسد باید منتظر پایان دوران برادران عالمیان در تنیس روی میز ایران باشیم.

تنیس روی میز ایران سال‌های متمادی است که با نام‌های نیما و نوشاد عالمیان گره خورده است اما از سال گذشته با ظهور پدیده‌ای جدید این روند تکراری شکسته شد.

بنیامین فرجی در سال گذشته موفق شد تا در

مسابقات قهرمانی آسیا وانگ چوکین نفر اول جهان و قهرمان المپیک را شکست دهد و جهان را متحیر از عملکرد خود کند و امسال هم این ستاره ۱۵ ساله موفق شد در مرحله یک‌چهارم

نهایی مسابقات تیمی قهرمانی آسیا هند و مقابل

لین شیدونگ نفر دوم رتبه‌بندی دنیا رسید و

فدراسیون جهانی تنیس روی میز را به شگفتی

واداشت.

اما در مسابقات قهرمانی آسیا هند نوشاد

عالمیان و امیرحسین هدایی برابر این حرفان

شکست خوردند. در دیگر دیدار تیمی نیز

برابر کره جنوبی نایفه ایرانی توانست حریفی

با رتبه‌بندی ۱۳ جهان را شکست دهد اما باز

فراسیون تنیس روی میز را به شگفتی

واداشت.

اما در مسابقات قهرمانی آسیا هند نوشاد

عالمیان و امیرحسین هدایی برابر این حرفان

شکست خوردند. در دیگر دیدار تیمی نیز

برابر کره جنوبی نایفه ایرانی توانست حریفی

با رتبه‌بندی ۱۳ جهان را شکست دهد اما باز

فراسیون تنیس روی میز را به شگفتی

واداشت.

اما در مسابقات قهرمانی آسیا هند نوشاد

عالمیان و امیرحسین هدایی برابر این حرفان

شکست خوردند. در دیگر دیدار تیمی نیز

برابر کره جنوبی نایفه ایرانی توانست حریفی

با رتبه‌بندی ۱۳ جهان را شکست دهد اما باز

فراسیون تنیس روی میز را به شگفتی

واداشت.

اما در مسابقات قهرمانی آسیا هند نوشاد

عالمیان و امیرحسین هدایی برابر این حرفان

شکست خوردند. در دیگر دیدار تیمی نیز

برابر کره جنوبی نایفه ایرانی توانست حریفی

با رتبه‌بندی ۱۳ جهان را شکست دهد اما باز

فراسیون تنیس روی میز را به شگفتی

واداشت.

اما در مسابقات قهرمانی آسیا هند نوشاد

عالمیان و امیرحسین هدایی برابر این حرفان

شکست خوردند. در دیگر دیدار تیمی نیز

برابر کره جنوبی نایفه ایرانی توانست حریفی

با رتبه‌بندی ۱۳ جهان را شکست دهد اما باز

فراسیون تنیس روی میز را به شگفتی

واداشت.

اما در مسابقات قهرمانی آسیا هند نوشاد

عالمیان و امیرحسین هدایی برابر این حرفان

شکست خوردند. در دیگر دیدار تیمی نیز

برابر کره جنوبی نایفه ایرانی توانست حریفی

با رتبه‌بندی ۱۳ جهان را شکست دهد اما باز

فراسیون تنیس روی میز را به شگفتی

واداشت.

اما در مسابقات قهرمانی آسیا هند نوشاد

عالمیان و امیرحسین هدایی برابر این حرفان

شکست خوردند. در دیگر دیدار تیمی نیز

برابر کره جنوبی نایفه ایرانی توانست حریفی

با رتبه‌بندی ۱۳ جهان را شکست دهد اما باز

فراسیون تنیس روی میز را به شگفتی

واداشت.

اما در مسابقات قهرمانی آسیا هند نوشاد

عالمیان و امیرحسین هدایی برابر این حرفان

شکست خوردند. در دیگر دیدار تیمی نیز

برابر کره جنوبی نایفه ایرانی توانست حریفی

با رتبه‌بندی ۱۳ جهان را شکست دهد اما باز

فراسیون تنیس روی میز را به شگفتی

واداشت.

اما در مسابقات قهرمانی آسیا هند نوشاد

عالمیان و امیرحسین هدایی برابر این حرفان

شکست خوردند. در دیگر دیدار تیمی نیز

برابر کره جنوبی نایفه ایرانی توانست حریفی

با رتبه‌بندی ۱۳ جهان را شکست دهد اما باز

فراسیون تنیس روی میز را به شگفتی

واداشت.

اما در مسابقات قهرمانی آسیا هند نوشاد

عالمیان و امیرحسین هدایی برابر این حرفان

شکست خوردند. در دیگر دیدار تیمی نیز

برابر کره جنوبی نایفه ایرانی توانست حریفی

با رتبه‌بندی ۱۳ جهان را شکست دهد اما باز

فراسیون تنیس روی میز را به شگفتی

واداشت.

اما در مسابقات قهرمانی آسیا هند نوشاد

عالمیان و امیرحسین هدایی برابر این حرفان

شکست خوردند. در دیگر دیدار تیمی نیز

برابر کره جنوبی نایفه ایرانی توانست حریفی

با رتبه‌بندی ۱۳ جهان را شکست دهد اما باز

فراسیون تنیس روی میز را به شگفتی

واداشت.

اما در مسابقات قهرمانی آسیا هند نوشاد

عالمیان و امیرحسین هدایی برابر این حرفان

شکست خوردند. در دیگر دیدار تیمی نیز

برابر کره جنوبی نایفه ایرانی توانست حریفی

با رتبه‌بندی ۱۳ جهان را شکست دهد اما باز

فراسیون تنیس روی میز را به شگفتی

واداشت.

اما در مسابقات قهرمانی آسیا هند نوشاد

عالمیان و امیرحسین هدایی برابر این حرفان

شکست خوردند. در دیگر دیدار تیمی نیز

برابر کره جنوبی نایفه ایرانی توانست حریفی

با رتبه‌بندی ۱۳ جهان را شکست دهد اما باز

فراسیون تنیس روی میز را به شگفتی

واداشت.

اما در مسابقات قهرمانی آسیا هند نوشاد

عالمیان و امیرحسین هدایی برابر این حرفان

شکست خوردند. در دیگر دیدار تیمی نیز

برابر کره جنوبی نایفه ایرانی توانست حریفی

با رتبه‌بندی ۱۳ جهان را شکست دهد اما باز

فراسیون تنیس روی میز را به شگفتی

واداشت.

اما در مسابقات قهرمانی آسیا هند نوشاد

عالمیان و امیرحسین هدایی برابر این حرفان

شکست خوردند. در دیگر دیدار تیمی نیز

برابر کره جنوبی نایفه ایرانی توانست حریفی

با رتبه‌بندی ۱۳ جهان را شکست دهد اما باز

فراسیون تنیس روی میز را به شگفتی

واداشت.

اما در مسابقات قهرمانی آسیا هند نوشاد

عالمیان و امیرحسین هدایی برابر این حرفان

شکست خوردند. در دیگر دیدار تیمی نیز

برابر کره جنوبی نایفه ایرانی توانست حریفی

با رتبه‌بندی ۱۳ جهان را شکست دهد اما باز

فراسیون تنیس روی میز را به شگفتی

واداشت.

اما در مسابقات قهرمانی آسیا هند نوشاد

عالمیان و امیرحسین هدایی برابر این حرفان

شکست خوردند. در دیگر دیدار تیمی نیز

برابر کره جنوبی نایفه ایرانی توانست حریفی

با رتبه‌بندی ۱۳ جهان را شکست دهد اما باز

فراسیون تنیس روی میز را به شگفتی

واداشت.

اما در مسابقات قهرمانی آسیا هند نوشاد

عالمیان و امیرحسین هدایی برابر این حرفان

شکست خوردند. در دیگر دیدار تیمی نیز

برابر کره جنوبی نایفه ایرانی توانست حریفی

با رتبه‌بندی ۱۳ جهان را شکست دهد اما باز

فراسیون تنیس روی میز را به شگفتی

واداشت.

اما در مسابقات قهرمانی آسیا هند نوشاد

عالمیان و امیرحسین هدایی برابر این حرفان

شکست خوردند. در دیگر دیدار تیمی نیز

برابر کره جنوبی نایفه ایرانی توانست حریفی

با رتبه‌بندی ۱۳ جهان را شکست دهد اما باز

فراسیون تنیس روی میز را به شگفتی

واداشت.

اما در مسابقات قهرمانی آسیا هند نوشاد

عالمیان و امیرحسین هدایی برابر این حرفان

شکست خوردند. در دیگر دیدار تیمی نیز

برابر کره جنوبی نایفه ایرانی توانست حریفی

با رتبه‌بندی ۱۳ جهان را شکست دهد اما باز

فراسیون تنیس روی میز را به شگفتی

واداشت.

اما در مسابقات قهرمانی آسیا هند نوشاد

عالمیان و امیرحسین هدایی برابر این حرفان

شکست خوردند. در دیگر دیدار تیمی نیز

برابر کره جنوبی نایفه ایرانی توانست حریفی

با رتبه‌بندی ۱۳ جهان را شکست دهد اما باز

فراسیون تنیس روی میز را به شگفتی

واداشت.

اما در مسابقات قهرمانی آسیا هند نوشاد

عالمیان و امیرحسین هدایی برابر این حرفان

شکست خوردند. در دیگر دیدار تیمی نیز

برابر کره جنوبی نایفه ایرانی توانست حریفی

با رتبه‌بندی ۱۳ جهان را شکست دهد اما باز

فراسیون تنیس روی میز را به شگفتی

واداشت.

اما در مسابقات قهرمانی آسیا هند نوشاد

عالمیان و امیرحسین هدایی برابر این حرفان

شکست خوردند. در دیگر دیدار تیمی نیز

برابر کره جنوبی نایفه ایرانی توانست حریفی

با رتبه‌بندی ۱۳ جهان را شکست دهد اما باز

فراسیون تنیس روی میز را به شگفتی

واداشت.

اما در مسابقات قهرمانی آسیا هند نوشاد

عالمیان و امیرحسین هدایی برابر این حرفان

شکست خوردند. در دیگر دیدار تیمی نیز

برابر کره جنوبی نایفه ایرانی توانست حریفی

با رتبه‌بندی ۱۳ جهان را شکست دهد اما باز

فراسیون تنیس روی میز را به شگفتی

واداشت.

اما در مسابقات قهرمانی آسیا هند نوشاد

عالمیان و امیرحسین هدایی برابر این حرفان

شکست خوردند. در دیگر دیدار تیمی نیز

برابر کره جنوبی نایفه ایرانی توانست حریفی

با رتبه‌بندی ۱۳ جهان را شکست دهد اما باز

فراسیون تنیس روی میز را به شگفتی

واداشت.

اما در مسابقات قهرمانی آسیا هند نوشاد

عالمیان و امیرحسین هدایی برابر این حرفان

شکست خوردند. در دیگر دیدار تیمی نیز

برابر کره جنوبی نایفه ایرانی توانست حریفی

با رتبه‌بندی ۱۳ جهان را شکست دهد اما باز

فراسیون تنیس روی میز را به شگفتی

واداشت.

اما در مسابقات قهرمانی آسیا هند نوشاد

عالمیان و امیرحسین هدایی برابر این حرفان

شکست خوردند. در دیگر دیدار تیمی نیز

برابر کره جنوبی نایفه ایرانی توانست حریفی

با رتبه‌بندی ۱۳ جهان را شکست دهد اما باز

فراسیون تنیس روی میز را به شگفتی



دوچرخه‌سواری، محدودیت یا ناسازگاری چندانی ندارد.

● **آرامش در برابر استرس؛ هفتمین گام سلامتی** به گفته این متخصص طب ایرانی، آخرین گام در مسیر تندرستی، دوری از استرس است.

وی توضیح داد که بدن انسان در برابر هر خبر یا اتفاق ناراحت‌کننده واکنش عصبی نشان می‌دهد و همین امر موجب برهم خوردن نظم متابولیسم و سلامت جسم می‌شود.

دکتر شعر خاطر نشان کرد انسان همواره در دوراهی آرامش و لذت قرار دارد و اگر آرامش خود را فدای لذت کند، به مرور از هیچ لذتی بهره‌مند نخواهد شد. اما فردی که آرامش را برمی‌گزیند، از کوچک‌ترین امور نیز لذت می‌برد.

● **چرخه منظم زندگی؛ ضامن تعادل جسم و روان**

وی تأکید کرد همه ارکان سلامتی، از جمله آرامش، خواب، تحرک و تغذیه، وابسته به رعایت زمان مناسب صرف شام در ابتدای شب است.

او افزود برخی افراد به دلیل مشغله کاری نمی‌توانند شام را در زمان مناسب بخورند؛ در این موارد می‌توان غذای سبک مانند آجیل، نخودچی، کشمش یا خوراکی‌های ساده را همراه داشت تا در ابتدای شب مصرف شود و چرخه زیستی بدن دچار اختلال نشود.

● **شام ابتدای شب؛ محور سلامت و نظم بدن** دکتر شعر یادآور شد که میان زمان شام، خواب، بیداری و آرامش روانی ارتباطی زنجیروار وجود دارد و رعایت زمان صحیح شام، آغازگر تنظیم سایر ارکان سلامتی است.

وی توضیح داد این نظم مانند قطعات دومینو است؛ زمانی که اولین قطعه یعنی شام ابتدای شب در جای درست قرار گیرد، سایر بخش‌های زندگی نیز خودبه‌خود هماهنگ و متعادل خواهند شد.

او در جمع‌بندی سخنان خود اظهار کرد که تحرک بدنی، آهار سبک، خواب روده‌نگام، و دوری از استرس عوامل به شرط رعایت این اصل پایه‌ای به‌دسترسی همگی می‌کنند و موجب آرامش جسم و روان می‌شوند.

سلامتی در هفت گام؛ نسخه ساده و ایرانی برای تندرستی پایدار

وعده ناهار کمتر باشد، اشتهای فرد برای شام بیشتر و هضم غذا بهتر خواهد بود.

وی افزود در صورت توانایی بدن، می‌توان گاهی ناهار را حذف کرد، اما توصیه طب ایرانی آن است که نسخه‌های ارائه شده باید برای عموم مردم قابل اجرا باشد، زیرا سخت‌گیری افراطی موجب ناتوانی در تداوم سبک زندگی سالم می‌شود.

● **پیاده‌روی روزانه؛ عامل پایداری انرژی** پس از بیداری صبحانه بخورند. وی افزود افرادی که قصد ورزش صبحگاهی دارند، باید بلافاصله پس از ورزش صبحانه میل کنند و کسانی که ورزش نمی‌کنند، باید بی‌درنگ بعد از بیداری صبحانه بخورند.

او با اشاره به دیدگاه ابن‌سینا گفت در فصول سرد سال بهتر است ورزش در بعدازظهر انجام شود، اما در فصول گرم مانند تابستان، ورزش صبحگاهی پیش از صبحانه توصیه می‌شود.

● **ارزش بی‌بدیل صبحانه در نگاه طب ایرانی** دکتر روح‌الله شعرا، پزشک متخصص طب ایرانی، صبحانه را مهم‌ترین وعده غذایی روز دانست و تأکید کرد که حتی اگر غذایی که در صبحانه مصرف می‌شود اندکی مضر باشد، به دلیل اشتهای طبیعی بدن در آن ساعت، بهتر از نخوردن صبحانه است. وی با اشاره به دیدگاه «قول رازی» در کتاب «الموش»، افزود اگر فرد به غذایی تمایل دارد، حتی در صورت داشتن ضرر اندک، بدن آن را بهتر می‌پذیرد و هضم می‌کند، زیرا معده در حالت اشتیاق بهترین عملکرد را دارد.

● **پیاده‌روی؛ ورزش در دسترس همگان** دکتر شعرا ششمین رکن سلامتی را پیاده‌روی معرفی کرد و گفت پیاده‌روی ورزشی ارزان و در دسترس است و می‌توان آن را در هر محیطی، حتی حیاط خانه، انجام داد.

وی تصریح کرد در این فعالیت، تمامی اعضای بدن درگیر حرکت می‌شوند، در حالی که بسیاری از ورزش‌های باشگاهی تنها بخش محدودی از بدن را فعال می‌کنند.

او افزود پیاده‌روی با طبع و مزاج اغلب افراد سازگار است و برخلاف ورزش‌هایی مانند شنا یا



● **ضرورت صرف صبحانه بلافاصله پس از بیداری**

دکتر شعرا تأکید کرد بهتر است افراد در اسرع وقت پس از خود از خواب بیدار شود و خواب اضافه پس از قصد ورزش صبحگاهی دارند، باید بلافاصله پس از ورزش صبحانه میل کنند و کسانی که ورزش نمی‌کنند، باید بی‌درنگ بعد از بیداری صبحانه بخورند.

او با اشاره به دیدگاه ابن‌سینا گفت در فصول سرد سال بهتر است ورزش در بعدازظهر انجام شود، اما در فصول گرم مانند تابستان، ورزش صبحگاهی پیش از صبحانه توصیه می‌شود.

● **نقش صبحانه در تنظیم اشتها و خواب شب** این متخصص طب ایرانی اظهار کرد بعضی افراد برای کاهش وزن وعده صبحانه را به‌گونه‌ای سنگین می‌خورند که تا شب نیازی به غذا نداشته باشند، اما اساس طب ایرانی بر تعادل است. به گفته‌ی او، خوردن شام در ابتدای شب سبب می‌شود فرد صبح روز بعد اشتهای طبیعی برای صبحانه داشته باشد. در مقابل، کسانی که شام را دیر می‌خورند، خواب باکیفیت ندارند، صبح زود بیدار نمی‌شوند و در نتیجه، میل به صبحانه نیز در آنان کاهش می‌یابد.

● **ناهار سبک یا حذف‌شدنی؛ گامی به سوی تعادل**

دکتر شعرا گام پنجم سلامتی را کاهش مصرف نادرست و تأکید کرد هرچه میزان غذای مصرفی در

خواب رفته باشد. او تأکید کرد بدن باید به‌طور طبیعی و بر اساس نیاز خود از خواب بیدار شود و خواب اضافه پس از بیداری، مانند خواب صبح یا روزهای تعطیل، موجب اختلال در نظم زیستی بدن می‌شود.

● **پرهیز از خواب روز؛ حفظ تعادل انرژی** دکتر شعرا در پایان یادآور شد خواب صبحگاهی یا چرت‌های طولانی در روز، حتی در ایام تعطیل، با اصول طب ایرانی هم‌خوانی ندارد و می‌تواند موجب سنگینی، کسالت و کاهش انرژی شود. وی خاطرنشان کرد که ارتباط زنجیره‌ای میان زمان شام، کیفیت خواب شب و بیداری صبح وجود دارد و رعایت این نظم سه‌گانه می‌تواند پایه‌گذار تندرستی پایدار باشد.

● **صبحانه زود هنگام؛ طلایی‌ترین وعده روز** دکتر شعرا در بیان یادآور شد خواب صبحگاهی میان ساعت ۱۰ شب تا ۲ بامداد، قابل جایگزینی با خواب روز نیست و این زمان برای تنظیم هورمون‌ها، سلامت مغز، متابولیسم بدن و افزایش انرژی صبحگاهی اهمیت حیاتی دارد.

● **بیداری صبحگاهی؛ تداوم نظم بدن** به گفته این متخصص طب ایرانی، گام سوم آن است که فرد پس از بیدار شدن در صبح دوباره نخوابد. وی توضیح داد بیداری سحرگاه فواید متعددی دارد، اما این عادت زمانی مؤثر است که فرد شب را زود به

● **سلامتی در هفت گام از نگاه طب ایرانی**

طب ایرانی در نگاه دکتر شعرا، نه نسخه‌ای پیچیده و پرهزینه، بلکه الگویی ساده برای بازگشت به چرخه طبیعی بدن است؛ نسخه‌ای که در دل زندگی روزمره هر فرد قابل اجراست و می‌تواند در کنار تغذیه درست و پرهیز از افراط، ضامن تندرستی پایدار باشد.

● **اصلاح سبک زندگی؛ نخستین شرط تندرستی**

دکتر روح‌الله شعرا، پزشک متخصص طب ایرانی، سلامت انسان را در گرو رعایت هفت گام اساسی دانست و تأکید کرد که آغاز مسیر تندرستی با اصلاح سبک زندگی امکان‌پذیر است.

وی بیان کرد سبک غلط زندگی دارو ندارد و تا زمانی که عادات نادرست اصلاح نشود، هیچ درمانی پایدار نخواهد بود.

به گفته او، برخلاف باور عمومی، غذای سالم، آب سالم، تحرک بدنی یا حتی خواب کافی، زیربنایی‌ترین اصل سلامتی نیستند.

● **شام در ابتدای شب؛ نخستین گام سلامتی** دکتر شعرا نخستین و مهم‌ترین گام در سبک زندگی سالم را خوردن شام در ابتدای شب عنوان کرد و افزود زمان مناسب مصرف شام همانند ماه مبارک رمضان، هم‌زمان با غروب آفتاب است. به اعتقاد او، این عادت نقش کلیدی در تنظیم خواب شبانه و عملکرد صحیح بدن دارد.

● **خواب زود هنگام؛ گام دوم برای بازسازی بدن** وی گام دوم را خوابیدن حدود سه ساعت پس از غروب آفتاب دانست و تصریح کرد اگر شام دیر صرف شود، خواب فرد با تأخیر و بی‌کیفیت خواهد بود.

دکتر شعرا افزود خواب شبانه، به‌ویژه در بازه طلایی میان ساعت ۱۰ شب تا ۲ بامداد، قابل جایگزینی با خواب روز نیست و این زمان برای تنظیم هورمون‌ها، سلامت مغز، متابولیسم بدن و افزایش انرژی صبحگاهی اهمیت حیاتی دارد.

● **بیداری صبحگاهی؛ تداوم نظم بدن** به گفته این متخصص طب ایرانی، گام سوم آن است که فرد پس از بیدار شدن در صبح دوباره نخوابد. وی توضیح داد بیداری سحرگاه فواید متعددی دارد، اما این عادت زمانی مؤثر است که فرد شب را زود به

هگمتانه، گروه پزشکی و سلامت؛ پزشک متخصص طب ایرانی، در گفت‌وگویی درباره راهکارهای حفظ تندرستی، هفت اصل بنیادین سبک زندگی سالم را تشریح کرد. وی معتقد است ریشه بسیاری از بیماری‌ها در بی‌نظمی عادات روزانه نهفته است و اصلاح زمان شام، خواب و بیداری می‌تواند اساس بازگشت بدن به تعادل طبیعی خود باشد.

به گزارش خبرنگار هگمتانه، طب ایرانی با نگاهی جامع به بدن و روان انسان، سلامتی را نتیجه هماهنگی میان تغذیه، خواب، تحرک و آرامش می‌داند. در این دیدگاه، بیماری تنها به معنای اختلال جسم نیست، بلکه نشانه بر هم خوردن نظم در سبک زندگی است. دکتر روح‌الله شعرا، پزشک متخصص طب ایرانی، بر همین مبنا هفت گام کاربردی برای بازسازی این تعادل معرفی کرده است؛ گام‌هایی ساده، قابل اجرا و برگرفته از حکمت کهن ایرانی.

وی نخستین گام را در زمان صرف شام می‌داند؛ عادت‌ی که به گفته او، زیربنای تمام ارکان سلامت است. دکتر شعرا تأکید می‌کند شام باید در ابتدای شب میل شود تا بدن فرصت کافی برای هضم و بازسازی در ساعات طلایی خواب داشته باشد. به باور او، اگر این نظم برقرار نشود، سایر بخش‌های زندگی از خواب باکیفیت گرفته تا بیداری صبحگاهی و تنظیم اشتها -خودبه‌خود در مسیر سلامت قرار می‌گیرند.

او دومین گام را خواب زود هنگام می‌داند؛ خوابی که بین ساعت ۱۰ شب تا ۲ بامداد بیشترین اثر را بر سلامت هورمون‌ها، مغز و متابولیسم بدن دارد. گام سوم نیز بیدار ماندن پس از برخاستن از خواب صبحگاهی است تا بدن وارد چرخه طبیعی بیداری و فعالیت شود.

در گام چهارم، اهمیت صرف صبحانه در ساعات نخست روز مورد توجه قرار گرفته است. به گفته دکتر شعرا، صبحانه وعده‌ای طلایی است که اگر به‌موقع خورده شود، بدن با انرژی، شادابی و هضم مناسب روز خود را آغاز می‌کند. در ادامه، کاهش وعده ناهار یا به‌صرف آن به میزان کم، پیاده‌روی روزانه و در نهایت دوری از استرس، دیگر گام‌های این مسیر معرفی می‌شوند.

او باور دارد همه این عوامل به یکدیگر وابسته‌اند و در جای خود قرار گیرند، سایر ارکان نیز هماهنگ می‌شوند؛ همان‌گونه که آرامش روانی، خواب عمیق و نشاط صبحگاهی نتیجه‌ی رعایت این نظم طبیعی است.

هگمتانه، گروه پزشکی و سلامت؛ با فرارسیدن پاییز، بسیاری از افراد دچار بی‌حوصلگی، خستگی و افت روحیه می‌شوند؛ حالتی که در طب نوین با عنوان افسردگی فصلی شناخته می‌شود. اما در نگاه طب ایرانی، این تغییر خلق ریشه‌ای عمیق‌تر دارد و حاصل غلبه سردی و خشکی مزاج بر بدن است. متخصصان طب ایرانی، با تکیه بر اصول مزاج‌شناسی، سبک زندگی و تغذیه، راهکارهایی برای حفظ نشاط و تعادل روان در این فصل ارائه می‌کنند.

به گزارش خبرنگار هگمتانه، با سرد شدن هوا و کوتاه شدن روزها، بسیاری از مردم حال و هوای متفاوتی را تجربه می‌کنند. بعضی از افراد از رنگ برگ‌ها و هوای خنک پاییز لذت می‌برند، اما گروهی دیگر در همین فصل دچار احساس اندوه، بی‌انگیزگی و خستگی روانی می‌شوند. پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد که کاهش نور خورشید و تغییرات هورمونی در بدن از عوامل بروز این حالت است؛ اما در نگاه طب ایرانی، داستان بعد دیگری هم دارد.

در مکتب طب ایرانی، انسان موجودی است متشکل از عناصر و مزاج‌ها و هر فصل از سال تأثیر خاصی بر تعادل این مزاج‌ها می‌گذارد. پاییز با طبیعت سرد و خشک خود، می‌تواند در بدن افرادی که مزاج پایه‌شان نیز سرد یا سودایی است، زمینه بروز علائم افسردگی را فراهم کند. به همین دلیل، شناخت مزاج و رعایت اصول سبک زندگی مناسب، نخستین گام در پیشگیری از این حالت روحی به شمار می‌رود.

افسردگی نه‌تنها یک بیماری روانی، بلکه نشانه‌ای از به‌هم خوردن تعادل در بدن است. او معتقد است که با شناخت صحیح مزاج، رعایت رژیم غذایی مناسب، خواب کافی، فعالیت بدنی منظم و حتی بهره‌گیری از رایچه‌درمانی و مشاوره معنوی، می‌توان از بروز یا تشدید افسردگی فصلی پیشگیری کرد.

وی همچنین بر این باور است که ترکیب خردمندانه طب ایرانی و طب نوین، مسیر مؤثرتری را برای درمان افسردگی فراهم می‌کند. از نگاه او، اصلاح تغذیه، مصرف گیاهان دارویی مانند اسطوخودوس و گل‌گاوزبان، و برطرف کردن یبوست و خشکی بدن، در کنار درمان‌های دارویی متداول، می‌تواند تعادل روانی و جسمی را به بیمار بازگرداند.

به گفته متخصصان، مهم آن است که فرد به جای بی‌تفاوتی در برابر تغییرات خلقی فصلی، با نگاهی آگاهانه و رعایت تدابیر ساده، از غم پاییز به فرصت آرامش و بازآفرینی روحی برسد.

● **نقش پرزنگ افسردگی در زندگی زنان**

دکتر محدثه استوار، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، با بیان اینکه افسردگی یکی از اختلالات شایع به‌ویژه در میان زنان است، اظهار کرد: زنان به‌دلیل نقش کلیدی خود در نشاط و روحیه خانواده، در صورت ابتلا به افسردگی نه‌تنها خود آسیب می‌بینند بلکه بر فضای روانی خانواده نیز تأثیر منفی می‌گذارند.

راز غم پاییزی در مزاج سرد و خشک نگاهی به افسردگی فصلی از دیدگاه طب ایرانی

کسانی که آرام‌تر و گوشه‌گیرترند، بیشتر به سمت سردی تمایل پیدا می‌کنند.

● **تأثیر اندام و فرم بدن بر مزاج**

استوار افزود: در بررسی مزاج افراد، شکل و ساختار بدن نیز نقش دارد؛ به‌طور معمول افراد چهارشانه با اندام‌های درشت‌تر، مزاج گرم‌تر دارند، در حالی که افراد لاغر و ظریف، به سمت سردی و خشکی میل می‌کنند. وی تأکید کرد که این معیارها کمک می‌کنند تا مزاج پایه هر فرد مشخص شود و مبنای تنظیم سبک زندگی و درمان‌های طب ایرانی قرار گیرد.

● **خروج از مزاج پایه و پیامدهای آن**

این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز خاطرنشان کرد: اگر فرد اصول سبک زندگی متناسب با مزاج خود را رعایت نکند، از مزاج پایه خارج می‌شود و دچار سوءمزاج خواهد شد. در چنین شرایطی ممکن است شخصی با ظاهر گرم‌تر، به‌تدریج به سمت مزاج سودایی حرکت کند و علائم افسردگی یا بی‌حوصلگی در او بروز یابد. به گفته وی، در این موارد لازم است با اصلاح سبک زندگی و در صورت نیاز مصرف داروهای گیاهی، فرد به مزاج اولیه خود بازگردد.

● **تفاوت رویکرد طب ایرانی و طب رایج**

استوار در توضیح تفاوت نگاه طب ایرانی و طب رایج به افسردگی تصریح کرد: در طب ایرانی، درمان

فردمحور است و توجه به مزاج شخص در اولویت قرار دارد. ممکن است دو بیمار با علائم مشابه به متخصص مراجعه کنند، اما یکی به‌دلیل مزاج گرم و تر تنها نیازمند تعدیل سبک زندگی باشد و دیگری با مزاج سرد و خشک به درمان دارویی نیاز پیدا کند.



بادمجان و عدس باید محدود شود.

وی افزود: در مقابل، استفاده از مواد غذایی رطوبت‌بخش مانند شیر، فرنی بادام، حریبه بادام، کدو، اسفناج و جو می‌تواند در کاهش علائم افسردگی و بهبود روحیه مؤثر باشد.

● **خواب باکیفیت؛ عامل مؤثر در سلامت روان** استوار با تأکید بر نقش خواب کافی و منظم در سلامت روان اظهار کرد: خواب و افسردگی رابطه‌ای دوطرفه دارند؛ بی‌خوابی می‌تواند باعث تشدید افسردگی شود و بالعکس. وی توصیه کرد برای بهبود کیفیت خواب از روش‌هایی چون چرب‌کردن پیشانی با شقیقه‌ها یا روغن بنفشه یا بادام شیرین، استفاده از دستگاه بخور در اتاق خواب و رایحه‌درمانی با گلاب، گل سرخ یا اسطوخودوس بهره گرفته شود.

● **رایحه‌درمانی و تأثیر آن بر آرامش ذهن** متخصص طب ایرانی افزود: رایحه‌درمانی یکی از شیوه‌های مؤثر در آرام‌سازی ذهن است و می‌تواند در مدت کوتاهی باعث بهبود خلق و کاهش اضطراب شود. وی گفت: بوییدن گل‌های خوش‌عطر مانند یاس و شب بو یا رایحه سبک، گلاب و اسطوخودوس تأثیر قابل‌توجهی بر احساس شادی دارد و در منابع طب ایرانی و نوین به آن توصیه شده است.

● **ورزش؛ گردش خون و نشاط روحی** استوار با اشاره به نقش ورزش در بهبود خلق خاطرنشان کرد: پیاده‌روی روزانه و فعالیت‌های بدنی سبک موجب افزایش گردش خون و اکسیژن‌رسانی به مغز می‌شود. وی افزود: مصرف نوشیدنی‌های یبوست‌ناشسته می‌شوند و با تأمین رطوبت طبیعی بدن، بهبود گردش خون در بیماران سودایی کمک کند.

● **اهمیت سلامت گوارش و پیشگیری از یبوست** این عضو هیأت علمی تأکید کرد: سلامت دستگاه گوارش و عملکرد منظم روده‌ها از ارکان اصلی تندرستی در طب ایرانی است.

وی با اشاره به ارتباط نزدیک میان افسردگی و یبوست گفت: در منابع طب ایرانی و حتی پژوهش‌های نوین، ثابت شده است که اختلالات گوارشی می‌توانند بر وضعیت روانی اثر بگذارند. دکتر استوار توصیه کرد افرادی که دچار یبوست هستند با اصلاح تغذیه، مصرف ملین‌های طبیعی یا در صورت نیاز مراجعه به پزشک، این مشکل را برطرف کنند.

● **ارتباط دوسویه میان یبوست و افسردگی** دکتر محدثه استوار، متخصص طب ایرانی، با بیان اینکه یبوست هم می‌تواند موجب تشدید افسردگی شود و هم خود از پیامدهای این بیماری است، اظهار کرد: عملکرد نامنظم دستگاه گوارش تأثیر مستقیم بر خلق و خو دارد. وی افزود: بر اساس آموزه‌های طب ایرانی، دفع منظم مواد زاید از بدن نقش مهمی در حفظ نشاط و آرامش روان دارد و درمان یبوست می‌تواند بخشی از علائم افسردگی را کاهش دهد.

● **هم‌افزایی طب ایرانی و طب نوین** استوار در پاسخ به پرسش درباره امکان استفاده هم‌زمان از درمان‌های طب ایرانی و داروهای ضدافسردگی گفت: این دو شیوه می‌توانند به‌صورت مکمل مورد استفاده قرار گیرند. بیماران تحت درمان دارویی می‌توانند هم‌زمان با نظر پزشک متخصص طب ایرانی از تدابیر تغذیه‌ای و گیاهان دارویی بهره‌مند شوند. وی تأکید کرد که این روند باید زیر نظر روان‌پزشک و به‌تدریج انجام شود تا ضمن پیشگیری از عوارض قطع ناگهانی دارو، علائم بیماری نیز به‌مرور کاهش یابد.

● **هشدار درباره قطع خودسرانه دارو** عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با تأکید بر خطرات قطع ناگهانی داروهای ضدافسردگی گفت: این کار می‌تواند موجب بازگشت شدید علائم و بروز عوارض جدی شود. وی توصیه کرد بیماران با صوری و با همکاری متخصصان طب نوین و طب ایرانی، روند کاهش دوز دارو را به‌آرامی و با نظارت مستقیم پزشک انجام دهند.

● **غذاها و نوشیدنی‌های مفید برای بهبود خلق** استوار در معرفی غذاها و نوشیدنی‌های مفید برای بیماران افسرده گفت: مصرف شیر بادام، فالوده سبب، شربت آبلیمو یا مایو جونز از جمله ترکیباتی است که می‌تواند خشکی بدن را کاهش داده و احساس نشاط ایجاد کند. این غذاها به‌عنوان «غذا، دارو» در منابع طب ایرانی شناخته می‌شوند و با تأمین رطوبت طبیعی بدن، به بهبود مزاج سودایی کمک می‌کنند.

● **گیاهان دارویی مؤثر در کاهش علائم افسردگی** این متخصص طب ایرانی با اشاره به نقش گیاهان دارویی در آرامش ذهن و تقویت مغز افزود: در میان گیاهان دارویی، اسطوخودوس جایگاه ویژه‌ای دارد و در منابع طب ایرانی با عنوان «جاروی دماغ» از آن یاد شده است. وی گفت: این گیاه خاصیت پاک‌کنندگی، ضداضطراب و خواب‌آوری دارد. همچنین دمنوش‌های دانه، سنبل‌الطیب و گل‌گاوزبان می‌توانند به‌صورت ترکیبی یا جداگانه مصرف شوند و در کاهش اضطراب و بهبود کیفیت خواب مؤثر باشند.

