

توسط شهرداری منطقه سه همدان انجام شد:

اصلاح هندسی محل اتصال بلوارهای شهید شادمانی و الغدير

۲

سامانه ۱۳۷ شهرداری همدان
در آماده‌باش تمام وقت



رئیس شورای اسلامی شهر همدان خبر داد:

اختصاص ۱۰ میلیارد تومان برای
رفت و آمد دانش‌آموزان استثنایی

۲

۲

پایان سی‌امین جشنواره بین‌المللی تئاتر کودک و نوجوان همدان

۸



آماده‌باش کامل شهرداری منطقه یک
برای مقابله با آب‌گرفتگی

۲

شنبه ۲۲ آذر ۱۴۰۴

۲۲ جمادی‌الثانی ۱۴۴۷

شماره ۶۰۵۷ • سال سی و ششم

روزنامه قیمت ندارد • بهاء چاپ: ۳۵۰۰۰ تومان



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

هگمتانه

آیت‌الله شعبانی در خطبه‌های نماز جمعه همدان:

تحلیل شخصی در برابر فرمان رهبری
آفت بزرگ جبهه حق است

۲

در راستای حمایت از پژوهش‌ها و تحقیقات در حوزه صنعت آرد و نان

انعقاد تفاهم‌نامه بین علوم پزشکی
و اداره کل غله همدان



۳

مدیریت شهری و جادوی فصل‌های سرد
راهی نو برای جذب گردشگر و رونق پایدار شهری

۴



بهترین
مقاصد ایران
برای سفر در
فصل پاییز

۴

مدیریت شهری همدان
موتور محرک گردشگری با تکیه
بر رویدادها و جشنواره‌ها

۲

همدان در آغوش فصل سرد؛
جلوه‌های پاییزی
و زمستانی یک مقصد چهار فصل

۴

چشمک شهرداری همدان به لیگ برتر
برد ۳-۱ شاگردان اردویان پس از تأخیر یک روزه

۶

جناب آقای حمید ملانوری شمسی
استاندار محترم همدان



با سلام و احترام

حضور پرپیرا، صمیمانه و امیدآفرین حضرت عالی در دانشگاه بوعلی سینا، در روز گرامی داشت دانشجو، بار دیگر نشان داد که مدیریت مبتنی بر سعه صدر، گفت‌وگو محوری و مردم‌داری می‌تواند پل‌های اعتماد را استوارتر و مسیر تعامل سازنده میان نهاد های اجرایی و نهادهای علمی را هموارتر سازد. بی‌گمان این حضور کم‌نظیر عالی‌ترین مقام اجرایی استان در دانشگاه، الگویی تازه از شنیدن، فهمیدن و همراهی مسئولان بانسل جوان را پیش چشم همگان قرار خواهد داد.

بی‌تردید، حضور حضرت عالی در بین دانشجویان، چه در مسجد دانشگاه و چه در سلف غذاخوری، و صرف غذا در کنار آنان، و نیز گوش سپردن مستقیم به پرسش‌ها، نقدها و دغدغه‌هایشان، جلوه‌ای روشن از فروتنی مسئولانه و اخلاق مدیریتی متعالی است؛ اخلاق و مرامی که دانشگاه امروز بیش از هر زمان دیگری بدان نیازمند است.

بازدید میدانی جنابعالی از پروژه‌های عمرانی و توسعه‌ای دانشگاه، برگزاری نشست‌های سازنده با اعضای هیئت علمی و کارمندان، و بررسی مسائل و چالش‌های پیش‌رو، به‌ویژه در حوزه مسکن دانشگاهیان، همراه با پاسخ‌های دلگرم‌کننده و راهگشای حضرت عالی، همگی بیانگر نگاه راهبردی، حمایت‌های مؤثر و اهتمام ویژه شما به پیشبرد آموزش عالی در استان است. این همراهی و پشتیبانی، امید را در دل استادان، کارکنان و دانشجویان زنده‌تر ساخته و افق روشن‌تر را پیش روی توسعه علمی استان ترسیم کرده است.

اینجانب مراتب تقدیر و سپاس صمیمانه خود را از حضور ارزشمند، منش اخلاق مدار و توجهات پدرانۀ حضرت عالی اعلام می‌دارم و امید دارم این پیوند سازنده میان استانداری محترم همدان و دانشگاه بوعلی سینا، با درایت و حمایت جنابعالی روز به روز عمیق‌تر، ثمربخش‌تر و الهام بخش‌تر گردد.

با احترام و آرزوی توفیقات روزافزون

غلامحسین مجدودی
رئیس دانشگاه بوعلی سینا



در صورت بروز هر نوع آتش‌سوزی در ساختمان، فوراً شیر اصلی گاز که بعد از
کنتور قرار دارد را می‌بندیم تا جریان گاز قطع شود.

پیام شهروندی

شرکت گاز استان همدان
(روابط عمومی)



شنبه ۲۲ آذر ۱۴۰۴ • شماره ۶۰۵۷

خبر همدان

هگمتانه

خط آزاد

در تحلی کمی‌سابقه در

بازارهای جهانی، بهای نقره با

ثبت جهشی قابل توجه، به

رکورد ۶۴ دلار در هر اونس

دست یافت.

پشت پرده فساد پرونده چای دیش نشان‌دهنده شبکه پیچیده‌ای از تخلفات اقتصادی، فساد ارزی و نقض قوانین بانکی است. گروه دیش با استفاده از شرکت‌های پوششی و روابط ناسالم مالی، میلیاردها یورو ارز دولتی و تسهیلات بانکی غیرمجاز دریافت کرد، در حالی که تعدادی مسؤولان دولتی نیز در این فساد مشارکت داشتند.

ذبیح‌الله خداییان، رئیس سازمان بازرسی کل کشور شفافیت را «حلقه گمشده حکمرانی در بسیاری از کشورها، از جمله ایران» توصیف کرد و با اشاره به تعارض منافع، گفت: سازمان دامپزشکی ناظران بهداشتی را برای کنترل سلامت گوشت به خارج از کشور اعزام می‌کند. اما بررسی‌های ما نشان داد که تمام هزینه‌های سفر، اقامت و رفت‌وبرگشت این ناظران را واردکنندگان گوشت پرداخت می‌کردند. در چنین وضعیتی ناظر نمی‌تواند استقلال لازم را داشته باشد.

سردار احمد کریمی‌اسد رئیس پلیس‌راه راهور فارجا با اشاره به پیامدهای جدی تردد خودروهای شوتی گفت: تهدید بزرگی که هم‌اکنون برای محورهای استان‌های دیگر قاچاق وجود دارد، قاچاق انسان است؛ همان شوتی‌هایی که مبادرت به حمل و جابه‌جایی غیرمجاز اتباع می‌کنند.

ظفرقندی وزیربهداشت درخصوص آمار پیوند عضو گفت: تنها در یک سال گذشته، بیش از ۵۶۰ پیوند عضو از اهداکنندگان مرگ مغزی و در مجموع بیش از پنج هزار پیوند انجام شده است.

حسینعلی شهریاری رئیس کمیسیون بهداشت و درمان مجلس گفت: موجودی ۵۷۵ قلم دارو فقط پاسخگوی ۴ ماه است و برای انتقال از به جد مشکل داریم.

مسعود علویان معاون برنامه‌ریزی شرکت آب و فاضلاب کشور گفت: هزینه تمام شده هر مترمکعب آب تصفیه شده دریا ۵ یورو و هزینه تمام شده هر مترمکعب پساب تصفیه شده نیم یورو است.

محصولات لبنی در یک ماه سه بار افزایش قیمت داشتند. کارخانه‌های لبنی می‌گویند طبق قانون، قیمت ما را هزینه تمام شده با نسبتی از حاشیه سود تعیین می‌کند ما قیمت دستوری اجرا نمی‌کنیم.

به گفته نوری‌زنجبه وزیر جهاد کشاورزی قرار است مابه‌التفاوت افزایش قیمت برنج خارجی (۵ تا ۷۰ هزار تومان به ازای هر کیلو) ناشی از حذف ارز ترجیحی، مستقیماً به کالابرگ‌های توزیعی سرازیر شد.

بررسی آسیب‌شناسانه وضعیت کنونی بازار مسکن نشان می‌دهد که بحران فعلی، نه ناشی از خلأ قانونی، بلکه محصول شکاف عمیق میان قانون‌گذاری و «اجرا» است. مشاهدات میدانی و آمارهای رسمی حاکی از آن است که این قوانین، به دلیل ضعف اجرایی هنوز نتوانسته دردی از مردم دوا کنند.
● درحالی‌که ایران همچنان موضع شفافی درباره آینده گذرگاه رزنگور اتخاذ نکرده است، آذربایجان با سرعتی بی‌سابقه اجرای این مسیر راهبردی را پیش می‌برد و اکنون پای اتحادیه اروپا نیز به این پروژه باز شده است؛ تحلی که می‌تواند نقشه ژئوپلیتیک قفقاز جنوبی و توازن ترانزیتی منطقه را دگرگون کند.

در حالی‌که چهار منطقه اصلی کشور از اوایل آبان زیرپوشش عملیات راپورساری قرار گرفته‌اند، سازمان توسعه فنآوری‌های نوین آب‌های جوی اعلام کرد: تنها در ۱۹ آتر، پنج پرواز عملیاتی شامل هواپیما و پهپاد انجام شده که یک رکورد بی‌سابقه در تاریخ این طرح است.

سپهر مهرابی کارشناس اقتصادی عنوان کرد: مهم‌ترین مزیت مالیات بر سوداگری تقویت سرمایه‌گذاری در تولید است. کاهش جذابیت سوداگری فقط به مهار دلالی ختم نمی‌شود؛ این سیاست در عمل موجب تقویت جریان سرمایه‌گذاری در بخش‌هایی می‌شود که ظرفیت اشتغال و ارزش افزوده دارند و به این ترتیب این مالیات، یک مالیات همسو با رشد اقتصاد و اشتغال در کشور است.

طرح ملی شناسایی نیازهای فناورانه با هدف‌گذاری بر روی ۱۵۰۰ نقطه آسیب‌پذیر و گلوگاه صنعتی، مأموریت یافته تا با اتصال مستقیم صنایع به شبکه نخبگان، تهدید کمبود قطعات را به فرصت «مالکیت فناوری» تبدیل کند.

ثبت ۱۰۰ میلی‌متر بارش در استان همدان سامانه بارشی بعدی اواخر هفته فعال می‌شود

هگمتانه، گروه خبر همدان: کارشناس اداره کل هواشناسی همدان گفت: میانگین بارش‌های اخیر در بیشتر نقاط استان در حدود ۳۵ میلیمتر و در برخی از نقاط استان بارش‌های تا ۱۰۰ میلیمتر نیز ثبت شد.

به گزارش هگمتانه، محمد حسن باقری شکیب روز پنجشنبه

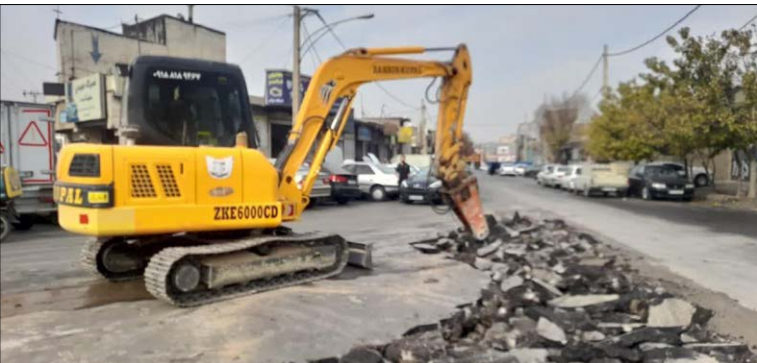
آماده‌باش کامل شهرداری منطقه یک برای مقابله با آب‌گرفتگی

هگمتانه، گروه خبر همدان: شهرداری منطقه یک برای مقابله با آب‌گرفتگی در بارش‌های شدید آماده‌باش کامل دارد.

به گزارش هگمتانه، مرتضی حضرت‌زاده، مدیر منطقه یک شهرداری همدان، با اشاره به بارش شدید باران در شهر گفت: تمامی کارکنان خدمات شهری منطقه یک از نخستین ساعات بارش در نقاط حساس و معابر اصلی حضور یافته و با بازدید و پاک‌سازی دریاچه‌های فاضلاب، کانال‌ها و مسیر رودخانه‌ها تلاش کردند تا از هرگونه آب‌گرفتگی و اختلال در عبور و مرور شهروندان جلوگیری شود. وی افزود: تیم‌های عملیاتی شهرداری با تجهیزات کامل در منطقه مستقر بودند و به صورت مستمر

توسط شهرداری منطقه سه همدان انجام شد:

اصلاح هندسی محل اتصال بلوارهای شهید شادمانی و الغدیر



هگمتانه، گروه خبر همدان: اصلاح هندسی و کاشت درخت در ابتدای خیابان کامران، محل اتصال بلوار شهید سپهبد علی شادمانی به بلوار الغدیر اجرا شد.

به گزارش هگمتانه، با هدف ساماندهی ترافیک، ارتقای ایمنی و بهبود منظر شهری، عملیات ایجاد و اصلاح هندسی در ابتدای خیابان کامران که این خیابان نقش اتصال بلوار شهید سپهبد علی شادمانی به بلوار الغدیر را بر عهده دارد، توسط عوامل خدمات شهری و عمرانی منطقه سه شهرداری همدان اجرا شد.

در این طرح، ابتدا عملیات تخریب آسفالت فرسوده، جمع‌آوری مصالح و اجرای خاکریزی و تسطیح انجام گرفت.

سپس سه‌گوش اصلاح‌هندسی جدیدشکل‌دهی‌شد و در ادامه، کاشت درختان در بستر آماده‌سازی‌شده

رئیس شورای اسلامی شهر همدان خبر داد:

اختصاص ۱۰ میلیارد تومان برای رفت و آمد دانش‌آموزان استثنایی



تمرکز بر حوزه فرهنگی و اجتماعی عنوان کرد و افزود: با توجه به افزایش گرفتاری‌ها در این حوزه، تأکید این دوره بر آن است که شهرداری نگاه قوی‌تری به مسائل فرهنگی و اجتماعی داشته باشد و دستگاه‌های مرتبط نیز در این زمینه اقدامات لازم را انجام دهند.

نایب رئیس شورای اسلامی شهر همدان با اشاره به برگزاری رویدادهای فرهنگی، بر لزوم برنامه‌محوری و استفاده جهت‌دار از منابع و امکانات برای دستیابی به اهداف مشخص تأکید کرد.

رضایی به موضوع آسیب‌های اجتماعی پرداخت و از هزینه‌های ناوگان تخصصی حمل‌ونقل دانش‌آموزان با نیازهای ویژه و خانواده‌های آنان یاد کرد.

● **رضایی: ضرورت مشارکت گسترده در حوزه آموزش و پرورش**

نایب رئیس شورای اسلامی شهر همدان هم با اشاره به محدودیت منابع آموزش و پرورش، از دستگاه‌های اجرایی و خیرین درخواست کرد تا نقش مؤثرتری در حمایت از این نهاد ایفا کنند.

علی رضایی با تأکید بر مسؤولیت اجتماعی در قبال دانش‌آموزان با نیازهای ویژه در شهر همدان به کمک به این دانش‌آموزان یک ضرورت اجتماعی

است.

وی با اشاره به کمبود فضای آموزشی در نقاط مختلف شهر یادآور شد: در مناطقی از شهر مانند کوی فرهنگیان، منطقه جانبازان و باباطاهر، با کمبود جدی فضای آموزشی مواجه هستیم که نیازمند توجه فوری است.

رضایی با اشاره به اهمیت بنیادین سال‌های اولیه زندگی در شکل‌گیری شخصیت افراد گفت: شاکله اصلی فکری، ذهنی، روحی، روانی، شخصیتی و هویتی یک فرد در مهدهای کودک شکل می‌گیرد.

با توجه به دغدغه‌های تربیتی، درخواست داریم نظارت و توجه ویژه‌ای به این مراکز صورت پذیرد، چرا که کودکان امروز، آینده‌سازان فردا هستند.

وی رویکرد دوره کنونی شورای اسلامی شهر را

هواشناسی تا اواسط هفته جاری آسمان استان عمدتاً قسمتی ابری بوده در برخی ساعات افزایش ابر پیش‌بینی می‌شود و بارش‌های پراکنده و خفیف برف و باران در برخی از نقاط استان در هفته آینده دور از انتظار نیست.

کارشناس اداره کل هواشناسی همدان افزود: سامانه بعدی

بارشی اواخر هفته استان را تحت تأثیر قرار خواهد داد.

باقری شکیب گفت: از نظر دمایی تغییرات محسوس نبوده و دماهای سه تا چهار درجه سانتیگراد زیر صفر طی روزهای آینده

پیش‌بینی می‌شود.

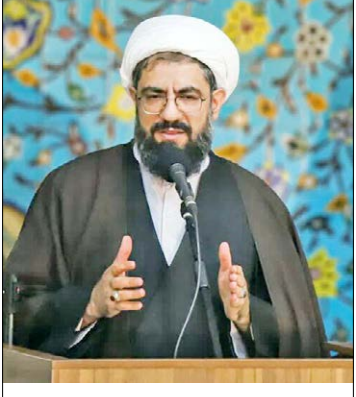
وی ادامه داد: روز چهارشنبه بیشینه دما از ملایر و همدان گزارش شد با هشت درجه سانتیگراد بالای صفر و صبح پنجشنبه دمای کمینه از اسدآباد با پنج درجه سانتیگراد زیر صفر گزارش شد.

کارشناس اداره کل هواشناسی همدان گفت: دمای هوا در همدان طی ۲۴ ساعت چهارشنبه بین هشت و یک درجه سانتیگراد زیر صفر در نوسان بوده است.



آیت‌الله شعبانی در خطبه‌های نماز جمعه همدان:

تحلیل شخصی در برابر فرمان رهبری، آفت بزرگ جبهه حق است



تاریخی است.

امام جمعه همدان با اشاره به اینکه کشف حجاب در دوره رضاخان پروژه حذف نقش اجتماعی زن بود، خاطرنشان کرد: زن تراز اسلامی، مستقل می‌اندیشد، نقد می‌کند و مسؤولیت‌پذیر است.

وی با بیان اینکه مسؤولان حق تضعیف هویت بانوی ایرانی را ندارند، تأکید کرد: به‌جای گفتن مشکلات، باید راه‌کار عملی به مردم ارائه شود.

آیتا... شعبانی گفت: امروز میدان اصلی نبرد، رسانه و ذهن مردم است و در جنگ تبلیغاتی، آرایش جنگی یک ضرورت است.

سامانه ۱۳۷ شهرداری همدان در آماده‌باش تمام‌وقت



کرد: در راستای خدمت‌رسانی بی‌وقفه، تمامی کارکنان سامانه ۱۳۷ و تیم‌های پشتیبانی عملیاتی شهرداری، در حالت آماده‌باش کامل به سر می‌برند. مرکز ۱۳۷ به عنوان مرکز فرماندهی یگان عملیات اجرایی شهرداری است.

وی افزود: از شهروندان تقاضا داریم در صورت مشاهده هرگونه مورد مانند آب‌گرفتگی معابر، ریزش، شکستگی شاخه‌های درختان یا مشکلات مربوط به شبکه‌های زهکشی، تنها با شماره ۱۳۷ تماس گرفته و گزارش خود را ارائه دهند. این سامانه، قلب تپنده ارتباط شهروندان با شهرداری است و ما به بهترین شکل ممکن، پیگیر درخواست‌های مطرح شده خواهیم بود.

گلشن در پایان تصریح کرد: هدف ما حفظ ایمنی، آسایش و رفح سریع دغدغه‌های مردم همدان است. امیدواریم با همکاری و گزارش‌به‌موقع هموطنان، بتوانیم این دوره بارشی را با کمترین مشکل پشت سر بگذاریم.

به نقل از ارتباطات و امور بین الملل شهرداری همدان، شهروندان می‌توانند مشکلات و گزارش‌های خود را به صورت ۲۴ ساعته از طریق شماره ۱۳۷ با سامانه جامع مدیریت شهری شهرداری همدان در میان بگذارند.

هگمتانه، گروه خبر همدان: سامانه ۱۳۷ شهرداری همدان در مواجهه با بارندگی‌های اخیر در آماده‌باش تمام‌وقت است.

به گزارش هگمتانه، با تشدید بارش‌های پاییزی

در همدان، کارکنان سامانه جامع مدیریت شهری ۱۳۷ این شهر در حالت آماده‌باش کامل قرار گرفته‌اند تا به صورت ۲۴ ساعته به مشکلات و گزارش‌های شهروندان رسیدگی کنند.

با استمرار نزول رحمت الهی و بارندگی‌های اخیر در شهر همدان، مدیران و کارشناسان سامانه ۱۳۷ شهرداری همدان، حضور تمام‌وقت و آماده‌باش کامل خود را برای مدیریت شرایط و پاسخ‌گویی به موقع به شهروندان اعلام کردند. در این شرایط، نیروهای عملیاتی و پاسخ‌گوی سامانه ۱۳۷، به صورت شبانه‌روزی آماده دریافت و پیگیری مشکلات ناشی از بارندگی از قبیل آب‌گرفتگی معابر و زیرگذرها، گزارش‌های مربوط به ریزش شاخه‌های درختان، گرفتگی دریاچه‌های آب‌رو، جمع‌آوری آب‌های سطحی و نیز هرگونه مورد اضطراری که ایمنی و آرامش شهروندان را تحت تأثیر قرار دهد، هستند.

محمد گلشن، مدیر سامانه جامع مدیریت شهری ۱۳۷ شهرداری همدان، در این رابطه اظهار

تحصیل دانش‌آموزان استثنایی

مدیرکل آموزش و پرورش استان همدان نیز ضمن تشکر از نگاه ویژه شورا و شهرداری به دانش‌آموزان استثنایی، به آمار این دانش‌آموزان اشاره کرد و گفت: در شهر همدان ۹ مدرسه استثنایی داریم که به ۲۳۰ دانش‌آموز خدمات آموزشی ارائه می‌دهند.

رسول شیدایی با اشاره به دشواری‌های معیشتی خانواده‌های این دانش‌آموزان افزود: یکی از چالش‌های اصلی، مسائل معیشتی و هزینه‌های سنگین نگهداری این دانش‌آموزان است و ما در قبال این جامعه، مسؤولیت اجتماعی سنگینی داریم. طبق قانون، سرپریس ایاب و ذهاب دانش‌آموزان استثنایی باید رایگان باشد، اما متأسفانه برخی به دلیل مشکلات مالی ممکن است از تحصیل باز مانند.

شیدایی با اشاره به نیاز مبرم به حمایت شورا و شهرداری از آموزش و پرورش، اظهار کرد: این دانش‌آموزان به ۸۳ سرپریس ایاب و ذهاب نیاز دارند که هزینه آن بیش از ۱۰ میلیارد و ۲۰۰ میلیون تومان برآورد می‌شود که با کمک شورا و شهرداری، می‌توانیم این فرزندان را از نعمت تحصیل بهره‌مند کنیم.

● **شهردار درباره کمبود شدید فضای آموزشی در همدان**

وی در بخش دیگری از سخنان خود به مشکل جدی کمبود فضای آموزشی در شهر همدان اشاره کرد و گفت: سرانه آموزشی در برخی نقاط شهر، به‌ویژه ناحیه دو، بسیار محدود است.

به نقل از روابط عمومی شورای اسلامی شهر همدان، مدیرکل آموزش و پرورش استان همدان با تأکید بر ضرورت همکاری گسترده‌تر نهادهای شهری خاطرنشان کرد: یکی از مشکلات عمده ما، کمبود سرانه آموزشی در شهر همدان است که واقعاً نیاز به کمک فوری دارد و در این راستا پیگیر هستیم تا در قالب یک تفاهم‌نامه جامع با شورا و شهرداری، بسیاری از این چالش‌ها را مرتفع کنیم.

هگمتانه- گروه گردشگری: فصل‌های پاییز و زمستان اگرچه در نگاه اول روزهای خاموش گردشگری هستند، اما در دل خود فرصتی ارزشمند برای تحول و خلاقیت در مدیریت شهری نهفته‌اند. برنامه‌ریزی هوشمند، استفاده از ظرفیت‌های فرهنگی و طبیعی، و خلق فضاهای نوآورانه می‌تواند این فصل‌های سرد را به گرم‌ترین زمان‌های جذب گردشگر بدل کند. اکنون، زمان آن رسیده است که شهرهای ما از گردشگری فصلی عبور کرده و به گردشگری پایدار و برنامه‌محور بپیندیشند.

به گزارش خبرنگار هگمتانه، در بسیاری از شهرهای ایران، گردشگری عمدتاً در ماه‌های گرم و تعطیلات تابستانی شکوفا می‌شود. با شروع پاییز، برگ‌ها می‌ریزند و خیابان‌ها خلوت‌تر می‌شوند؛ هتل‌ها نیمه‌خالی و پارک‌ها خاموش‌اند. این وضعیت نتیجه نوعی نگاه سنتی به گردشگری است؛ نگاهی که فصل‌های سرد را زمان رکود می‌بیند نه فرصت نوآوری.

اما در جهان امروز، مدیریت شهری هوشمند مفهوم گردشگری را فراتر از گرما و تعطیلات می‌داند. شهرهایی در اروپا، ژاپن و حتی کشورهای همسایه ما توانسته‌اند با سرمایه‌گذاری بر زیبایی‌های پاییز و زمستان، گردشگری را به فعالیتی دائمی تبدیل کنند. این موفقیت حاصل برنامه‌ریزی دقیق، زیرسازی محیط و ایجاد تجربه‌های متفاوت برای گردشگران است؛ تجربه‌هایی که نه‌تنها بازدید، بلکه احساس را هدف قرار می‌دهند.

● **پاییز و زمستان؛ فصل‌هایی از احساس و تصویر**

مدیریت شهری اگر بتواند از ظرفیت زیبایی

بصری و فرهنگی پاییز و زمستان استفاده کند، می‌تواند داستانی تازه برای شهر بنویسد. هوای خنک، برگ‌های رنگارنگ، مه صبحگاهی، و آرامش خیابان‌ها همگی عناصر بصری قدرتمندی هستند که در ذهن گردشگر تصویری شاعرانه از شهر می‌سازند، در این‌جا نقش مدیریت شهری در طراحی فضاهای شهری، نورپردازی معابر، برگزاری جشنواره‌های فرهنگی و توجه به آسایش گردشگران اساسی است.

نمونه‌هایی از برنامه‌های مؤثر می‌توان به مواردی اشاره کرد، برگزاری جشنواره‌های برگ‌ریزان پاییزه در پارک‌ها و محورهای گردشگری؛ با موسیقی محلی، نمایش غذاهای سنتی و بازارچه‌های صنایع‌دستی. ایجاد مسیرهای پیاده‌روی زیبایی‌شناسانه با طراحی مبلمان شهری هماهنگ با رنگ‌های فصل، راه‌اندازی نمایشگاه‌های عکس و هنر خیابانی با موضوع پاییز و زمستان در مراکز فرهنگی.

استفاده از نورپردازی گرم و نوستالژیک در

خیابان‌های مرکزی و میادین اصلی.

این اقدامات کوچک، اگر با برنامه‌ریزی زمانی و تبلیغات مناسب همراه شوند، می‌توانند شهر را به مقصدی جذاب برای گردشگران داخلی و خارجی تبدیل کنند.

● **مدیریت زیرساخت؛ پیوند گردشگری و آسایش**

یکی از چالش‌های اصلی گردشگری زمستانی، عدم آمادگی زیرساختی است. شهرهای سردسیر اگر فاقد امکانات برای حمل‌ونقل، گرمایش، یا مدیریت بحران‌های آب‌وهوایی باشند، نمی‌توانند میزبان خوبی برای گردشگران باشند.

مدیریت شهری و جادوی فصل‌های سرد راهی نو برای جذب گردشگر و رونق پایدار شهری

کمه زهرا ذوالفقاری

مدیریت شهری باید در فصل‌های سرد بر سه محور تمرکز کند:

● **حمل‌ونقل شهری امن و روان:**

تجهیز ایستگاه‌ها به سیستم گرمایشی و اطلاع‌رسانی به‌موقع.

افزایش خطوط اتوبوس و مترو در مسیرهای گردشگری.

ایجاد امکانات حمل‌ونقل خصوصی یا تاکسی‌های ویژه گردشگران با خدمات راهنمایی شهری.

● **خدمات رفاهی و اقامتی:**

حمایت از اقامتگاه‌های محلی برای ارائه فضاهای گرم، صمیمی و داستان‌دار.

راه‌اندازی «کافه‌های زمستانی» در فضاهای عمومی با سربناه موقت و بخاری‌های شهری که تجربه محیطی صمیمی فراهم می‌کنند.

توجه به نظافت، پسماند و زیباسازی محیط برای جلوگیری از تصور سرد و خسته‌کننده از فصل زمستان.

● **ایمنی شهری:**

آماده‌سازی مسیرهای برفی، برف‌روبی به‌موقع و مراقبت از روشنایی معابر.

ایجاد اطلاع‌رسانی هوشمند از وضعیت آب‌وهوا برای گردشگران.

این اقدامات زیرساختی در ظاهر ساده‌اند، اما حس امنیت و آرامش را افزایش می‌دهند و همین حس، اساس تجربه خوب گردشگر است.

گردشگری فرهنگی: گرمای انسان در سرمای فصل‌ها

مدیریت شهری فقط درگیر زیباشناسی نیست، بلکه باید به بطن فرهنگی شهر در فصل‌های

سرد جان دهد. پاییز و زمستان بهترین زمان برای نمایش فرهنگ بومی، هنرهای محلی، موسیقی سنتی، غذاهای فصلی و آئین‌های تاریخی است.

مدیریت شهری می‌تواند با همکاری نهادهای فرهنگی، برنامه‌های زیر را طراحی کند:

برگزاری هفته‌های فرهنگی زمستانی با تمرکز بر آداب محلی هر منطقه.

معرفی غذاهای سنتی گرم و نوشیدنی‌های محلی در جشنواره‌ها یا بازارچه‌های فصلی.

اجرای نمایش‌های خیابانی با مفاهیم زمستان و امید، در میادین و پارک‌ها.

ایجاد تورهای شهری با محوریت روایت تاریخی شهر در فصل‌های سرد؛ مثلاً "پاییز در محله قدیمی" یا "زمستان در کنار رودخانه شهر".

این برنامه‌ها نه‌تنها گردشگر را جذب می‌کنند بلکه هویت فرهنگی شهر را بازسازی و تقویت می‌کنند.

● **نقش رسانه و تبلیغات شهری**

هیچ برنامه‌ای بدون روایت دیده نمی‌شود. رسانه‌های شهری باید فعالانه نقش خود را در معرفی زیبایی‌های فصل‌های سرد ایفا کنند.

شهرها باید از تبلیغات خشک فاصله گرفته و از روایت تصویری و احساسی بهره ببرند. می‌توان کمپین‌هایی با عنوان‌هایی مانند «پاییز همدان، فصل قدم‌زدن» یا «زمستان همدان، طعم برف باار»

طراحی کرد.

مدیریت شهری باید در همکاری با رسانه‌ها و فعالان دیجیتال به این اهداف توجه کند:

ساخت و بخش پدییوهای کوتاه از جذابیت‌های شهر در فصل‌های سرد برای شبکه‌های اجتماعی.

استفاده از اینفلوئنسرهای سفر و عکاسان شهری

مدیریت شهری همدان؛ موتور محرک گردشگری با تکیه بر رویدادها و جشنواره‌ها

امرارعاش می‌کنند.

احمد کاظمی، گردشگری از شهر اصفهان، تجربه حضور در هفته فرهنگی همدان را متفاوت توصیف کرد و گفت: آنچه برایش جذاب بوده، استفاده از فضاهای شهری برای اجرای برنامه‌ها و درگیر کردن مردم با رویدادهاست.

به گفته وی، این نوع برنامه‌ریزی نشان‌دهنده مدیریت شهری فعالی است که شهر را به صحنه زندگی و فرهنگ تبدیل کرده و گردشگر را به

مشارکت دعوت می‌کند.

سارا یلماز، گردشگر خارجی که برای تماشای بخشی از جشنواره بین‌المللی تئاتر کودک و نوجوان به

همدان سفر کرده بود، بیان کرد: برگزاری یک رویداد بین‌المللی در شهری تاریخی، تصویری مدرن و پویا از همدان ارائه می‌دهد.

وی افزود: این جشنواره باعث شده با فرهنگ مردم، معماری شهر و فضای صمیمی آن آشنا شود و

همدان را به دیگران نیز پیشنهاد دهد.

علی رضایی، دانشجوی ساکن همدان، نقش شهرداری در هماهنگی بین دستگاه‌ها و نهادهای

بهترین مقاصد ایران برای سفر در فصل پاییز

● **شیراز**

برخلاف تصور اغلب افراد شهر شیراز علاوه بر فصل بهار و تابستان در فصل پاییز نیز جذابیت‌های خاص خود را دارد. چه تفریحی می‌تواند لذت بخش از تر بازدید از مسجد نصیرالملک، حافظیه و بازار وکیل در هوای خنک پاییزی شیراز باشد؟ بدون شک سفر به شهر شیراز و مناطق اطراف آن در فصل پاییز تصور شما را از سفرهای بهاری و فصل‌های گرم سال تغییر می‌دهد.

● **کویر مرتجاب**

اگر قدم زدن بر روی تپه‌های شنی برای شما لذت بخش است؛ اما گرمای بیش از اندازه هوا در مناطق کویری اذیت می‌شود، فصل پاییز برای بازدید از مناطق کویری بسیار مناسب است. کویر مرتجاب از زیباترین کویرهایی است که به دلیل آب و هوای معتدل، چشم‌انداز خیره‌کننده و نزدیکی به استان تهران بازدیدکنندگان زیادی را در فصل پاییز به خود جذب می‌کند. قدم زدن در تپه‌های شنی این کویر می‌تواند لحظات آرامش‌بخشی را برای شما رقم بزند.

● **رشت**

از دیگر مناطق مناسب برای سفر در پاییز ایران می‌توان به شهر رشت اشاره کرد. رشت یکی از محبوب‌ترین مقاصد گردشگری مسافران به خصوص در فصل پاییز است. چرا که در این فصل آب و هوا کمی از حالت شرجی خارج می‌شود. در شهر رشت با رسیدن فصل پاییز بارش باران آغاز می‌شود. بنابراین سفر به این شهر در فصل پاییز و قدم زدن در میدان شهرداری، خیابان‌های قدیمی و بازدید از مکان‌های گردشگری آن می‌تواند تجربه به یاد ماندنی برای شما رقم بزند.

● **شهرستان دورود**

شهرستان دورود در استان لرستان از دیگر مناطق مناسب برای سفر در پاییز ایران شناخته می‌شود. این منطقه بکر با طبیعت بی‌نظیر و آبشارهای معروف از جمله آبشار ریشه منطقه مناسبی برای سفرهای پاییزی به شمار می‌رود.



توسعه گردشگری نباید محیط‌زیست را قربانی کند. فصل‌های سرد فرصت خوبی برای ترویج گردشگری مسؤلانه و پایدار هستند.

شهر باید محیطی پاک، کم‌مصرف و دوستدار طبیعت باشد. فعالیت‌هایی چون:

تشویق استفاده از وسایل حمل‌ونقل عمومی یا دوچرخه‌های شهری.

طراحی پلاکاردها و برنامه‌های آموزشی برای حفظ طبیعت در سفرهای شهری.

جشنواره‌های چراغ، جشن‌های کریسمس، مسابقات یخبندان و فستیوال‌های زمستانی از

جاذبه‌های محبوب محسوب می‌شوند.

در ایران نیز می‌توان مشابه چنین رویدادهایی را با رنگ و فرهنگ بومی طراحی کرد. مثلاً:

جشنواره نور و برف در شهرهای کوهستانی. فستیوال چای و قهوه گرم در مناطق شمالی.

جشنواره موسیقی سنتی در شب‌های بلند زمستان.

مدیریت شهری به تنهایی نمی‌تواند همه کارها را انجام دهد. جذب گردشگر در فصل‌های سرد نیازمند مشارکت فعال بخش خصوصی

است. سرمایه‌گذاران، هتل‌داران، رستوران‌ها، کسب‌وکارهای فرهنگی و حتی تاکسی‌های اینترنتی

می‌توانند همراه مدیریت شهری در طراحی بسته‌های گردشگری باشند.

● **محیط‌زیست و پایداری در گردشگری سرد**



شهری می‌تواند با تکیه بر برنامه‌ریزی فرهنگی و برگزاری رویدادها، گردشگری را از یک ظرفیت باقوه به یک فرصت بالفعل تبدیل کند.

استمرار این مسیر، نه‌تنها به جذب گردشگر بیشتر منجر می‌شود، بلکه هویت شهری همدان را تقویت کرده و این شهر را به الگویی قابل توجه در حوزه گردشگری شهری کشور بدل می‌سازد.

مختلف را قابل توجه دانست و اظهار کرد: به طور حتم، برگزاری موفق این رویدادها بدون مدیریت منسجم شهری ممکن نیست.

وی تأکید کرد: این هماهنگی باعث شده همدان در سطح ملی به‌عنوان شهری رویدادمحور معرفی شود.

در مجموع، تجربه همدان نشان می‌دهد مدیریت

همدان در آغوش فصل سرد جلوه‌های پاییزی و زمستانی یک مقصد چهار فصل



مدیریت بحران‌های احتمالی ناشی از بارش برف و یخبندان، از جمله اقداماتی است که در سال‌های اخیر مورد توجه مدیریت شهری همدان قرار گرفته است. این اقدامات، ضمن افزایش ایمنی و رضامندی گردشگران، تصویری یک شهر آماده و میهمان‌نواز را در ذهن مسافران تثبیت می‌کند. همدان در فصل سرد، تنها مقصدی برای طبیعت‌گردی نیست؛ بازار سنتی، موزه‌ها، آرامگاه‌ها، مراکز فرهنگی و کافه‌ها و رستوران‌های شهری، امکان تجربه گردشگری فرهنگی و شهری را در روزهای سرد سال فراهم می‌کنند. مدیریت شهری با تقویت رویدادهای فرهنگی، حمایت از فعالیت‌های هنری و توجه به سرزندگی اجتماعی در فصول کم‌سفر، تلاش کرده است چرخه گردشگری شهر را فعال نگه دارد.

در مجموع، پاییز و زمستان در همدان نه فصل رکود، بلکه فرصتی برای نمایش ظرفیت‌های متفاوت گردشگری این شهر است. تلفیق جاذبه‌های طبیعی و تاریخی با زیرساخت‌های شهری در حال توسعه و مدیریت شهری رویدادمحور، همدان را به مقصدی چهار فصل تبدیل کرده است؛ مقصدی که می‌تواند در روزهای سرد سال نیز سهم قابل توجهی از گردشگری کشور را به خود اختصاص دهد.

هگمتانه، گروه گردشگری: با آغاز پاییز و ورود به روزهای سرد سال، همدان چهره‌ای متفاوت و چشم‌نواز به خود می‌گیرد؛ شهری که کوه، تاریخ، فرهنگ و طبیعت را در کنار زیرساخت‌های روبه‌توسعه شهری در هم آمیخته و آن را به یکی از مقاصد شاخص گردشگری پاییزی و زمستانی کشور تبدیل کرده است. مدیریت شهری همدان در سال‌های اخیر با نگاه هدفمند به گردشگری فصول سرد، تلاش کرده است زمینه حضور امن، مطلوب و ماندگار گردشگران را فراهم کند.

به گزارش خبرنگار هگمتانه، همدان، پایتخت تاریخ و تمدن، در فصل پاییز با خیابان‌هایی پوشیده از برگ‌های رنگین و فضاهای شهری آرام و دلنشین، روایتگر چهره‌ای شاعرانه از تاریخ و طبیعت است. بوستان‌ها، پیاده‌راه‌ها و محورهای گردشگری شهر در این فصل به بستری برای می‌شوند. جشن برگ‌ریزان و رویدادهای فرهنگی مرتبط با پاییز، بخشی از این فضا را به صحنه‌ای برای تعامل شهروندان و گردشگران بدل کرده و همدان را به مقصدی فراتر از گردشگری تابستانی معرفی کرده است.

با فرارسیدن زمستان، همدان بیش از هر زمان دیگر هویت کوهستانی خود را نمایان می‌کند. دامنه‌های الوند، مجموعه تفریحی گنجنامه و پیست اسکی تاریک‌درة، از مهم‌ترین جاذبه‌های زمستانی این شهر به شمار می‌روند که هر سال میزبان علاقه‌مندان به برف، ورزش‌های زمستانی و طبیعت‌گردی سردسیر هستند. در این میان، مدیریت شهری با بهسازی مسیرهای دسترسی، ایمن‌سازی معابر، خدمات‌رسانی شهری در شرایط برفی و ارتقای امکانات رفاهی، نقش مؤثری در تسهیل حضور گردشگران ایفا کرده است. سامان‌دهی میادی ورودی شهر، توجه به زیباسازی زمستانی، نورپردازی فضاهای شهری، رسیدگی به وضعیت پیاده‌راه‌ها و مراکز پرتردد گردشگری و همکاری با سایر دستگاه‌ها برای



خرید تور و بلیط پروازها در فصل پاییز برای سفر به کیش افزایش قابل توجهی پیدا می‌کند.

● **جزیره قشم**

اگر برای انتخاب منطقه مناسب گردشگری در فصل پاییز سردرگم هستید، جزیره قشم می‌تواند همان مکان مورد نظر شما برای یک سفر به یاد ماندنی باشد. منطقه قشم طبیعت بکر و منحصربه‌فردی دارد که جذابیت آن در فصل پاییز مسافران را شگفت زده می‌کند. سواحل زیبای جزیره قشم و اماکن تجاری معروف در این جزیره آن را به یکی از محبوب‌ترین مکان‌ها برای سفر پاییزی تبدیل کرده است.

● **بیلاقات ماسال**

شهرهای شمالی کشور مانند گیلان و مازندران در تمام طول سال همواره پذیرای مسافران زیادی هستند. علت این موضوع به طبیعت بکر مناطق شمالی و آب و هوای بی نظیر آن برمی‌گردد. بیلاقات ماسال که در ارتفاعات تالش واقع شده است در فصل پاییز با آب و هوای خنک در بین مقصدهای مسافرتی محبوب قرار گرفته است.

● **سفن پانی**

به طور کلی کشور ایران با آب و هوای مناسب در فصل پاییز مناطق مختلفی دارد که بازدید از آن‌ها می‌تواند هر مسافری را شگفت زده کند. سفر به هر منطقه از کشور چهار فصل ایران فارغ از اینکه در کدام فصل از سال قرار داشته باشیم، حیرت نظر خود دیدن کنند. لازم به ذکر است که هزینه

شنبه • ۲۲ آذر ۱۴۰۴ • شماره ۶۰۵۷



خبر

مدیرکل اجتماعی استانداری همدان:

پیست اسکی همدان به عنوان ظرفیت ورزشی و گردشگری باید در فصل زمستان فعال باشد

هگمتانه، گروه ورزش: ربانی مهر مدیرکل اجتماعی استانداری همدان با اشاره به بارش برف اخیر و لزوم بازگشایی پیست اسکی تاریکدره گفت: بر اساس دستور استاندارد همدان و در ادامه برنامه‌های سال قبل پیست اسکی تاریکدره به عنوان ظرفیت ورزشی و گردشگری باید فعال، جاده پاک‌سازی و مورد استفاده قرار گیرد.

به گزارش هگمتانه، مدیرکل اجتماعی استانداری همدان گفت: با همکاری دستگاه‌های متولی، پیست تاریکدره علی‌رغم بارش برف باز است و ورزشکاران و خانواده‌ها می‌توانند از این ظرفیت خوب در راستای ورزش و نشاط اجتماعی استفاده کنند.

ربانی مهر گفت: اداره کل راه‌داری همچون سال‌های قبل همکاری لازم‌راجهت برفروبی مسیر باید داشته‌باشد ومسیر تا انتهای تاریکدره‌والبته جهت تردد ماشین‌های آقروودی و خاص بعد از مساعدبودن شرایطآب وهوایی باز می‌باشد.

مدیرکل اجتماعی استانداری همدان گفت: پیست اسکی همدان با توجه به نزدیکی به شهر و ورزشکاران زیاد رشته اسکی می‌تواند میزبان مسابقات و جشنواره‌های ورزشی باشد و خانواده‌ها از این فضای خوب ورزشی و گردشگری در دامنه الوند استفاده کنند.

طلا و نقره بسکتبال با ویلچر برای پسران و دختران ایران

هگمتانه، گروه ورزش: تیم‌های بسکتبال با ویلچر پسران و دختران ایران به ترتیب قهرمان و نایب‌قهرمان بازی‌های پارآسیایی جوانان شدند.

به گزارش هگمتانه، دیدار نهایی مسابقات بسکتبال با ویلچر سه نفره پسران در بازی‌های پارآسیایی جوانان، میان ایران و ژاپن برگزار شد. در این دیدار ملی پوشان ایران با نتیجه ۱۵ بر ۹ پیروز شدند و عنوان قهرمانی این دوره بازی‌ها را از آن خود کردند. تیم بسکتبال با ویلچر سه نفره پسران با شکست امارات راهی مرحله نیمه‌نهایی شد سپس با غلبه بر فیلیپین فیانیلیست شد. این تیم در گروه الف(A) مرحله گروهی برابر بنگلادش و عراق پیروز شد اما در رقابت با ژاپن شکست خورد و اینگونه به مرحله یک چهارم صعود کرد.

● **تیم بسکتبال با ویلچر سه نفره دختران نایب قهرمان شد**

تیم بسکتبال با ویلچر سه نفره دختران، نتیجه دیدار نهایی برابر تایلند را واگذار کرد و نایب قهرمان شد.

دیدار نهایی مسابقات بسکتبال با ویلچر در بخش دختران نیز مقابل ایران و تایلند برگزار شد. ملی‌پوشان کشورمان در این دیدار با نتیجه ۷ به ۱۳ شکست خوردند و به عنوان نایب قهرمانی دست یافتند.

چشمک شهرداری همدان به لیگ برتر برد ۱-۳ شاگردان اردویان پس از تأخیر یک روزه

هگمتانه، گروه ورزش: شهرداری همدان در دیداری که روز چهارشنبه ۱۹آذر به دلیل بارندگی شدید لغو شده بود، روز پنجشنبه با انگیزه و تمرکز بالا، سردار بوکان را ۳ بر ۱ شکست داد و نشان داد که برای صعود به سطح بالاتر آماده است. به گزارش هگمتانه، لغو بازی یک روز قبل، فشار و استرس

هگمتانه، گروه ورزش: برخی از رسانه‌های مطرح جهان از احتمال تغییر محل برگزاری سومین بازی تیم ملی ایران به دلیل مراسم خاص در نظر گرفته شده برای آن خبر داده‌اند.

به گزارش هگمتانه، تصمیم مقامات محلی مرتبط با کمیته برگزاری بازی‌های جام جهانی ۲۰۲۶ در شهر سیاتل آمریکا برای برپایی مراسمی ویژه به منظور حمایت از همجنسگرایان (LGBTQ) هم‌زمان بازی تیم‌های ملی ایران و مصر با بازخوردهایی منفی از سوی مقامات فوتبال دو کشور همراه بوده و همین موضوع سبب شده که گروهی از رسانه‌های مطرح جهان در خصوص احتمال تغییر محل بازی سخن به میان آورند.

پایگاه خبری ESPN انگلیس با اشاره به شکایت‌های مطرح شده از سوی فدراسیون‌های مصر و ایران به فیفا و مخالفت اکید آنها با برگزاری مراسم حمایت از همجنسگرایان در حاشیه بازی دو تیم، نوشته است: «فیفا در شهرهای میزبان جام جهانی تنها بر ورزشگاه‌ها و زون‌های هواداری رسمی کنترل دارد و نباید هیچ‌گونه اعمال نفوذی بر رویدادهای اجتماعی مانند جشنواره سیاتل داشته باشد. فیفا

تاکنون از موضع‌گیری در خصوص این موضوع خودداری کرده و حتی به پیگیری‌های رسمی خبرگزاری آسوشیتدپرس درباره احتمال معاوضه محل برگزاری دو بازی پایانی گروه ج(G) (به نجوی که بازی بلژیک - نیوزیلند به جای شهر وونکوور آمریکا در شهر سیاتل و بازی ایران - مصر در ونکوور انجام

دنیامالی: نگاه به ورزشکاران پارا ویژه است سهم بانوان درخشان است

هگمتانه، گروه ورزش: وزیر ورزش و جوانان با اشاره به موفقیت‌های ورزشکاران ایران در رویدادهای بین المللی گفت: سهم بانوان در نشان آوری ورزش ایران ویژه است.

به گزارش هگمتانه، احمد دنیامالی که در جمع اعضای کاروان ورزش پارآسیایی ایران در باشگاه ایرانیان دبی صحبت می‌کرد، اظهار کرد: ورزشکاران پارالمپیک خیلی ویژه از سوی خدا سفارش شده هستند. ما در قبال همه ورزشکاران مسؤول هستیم اما ورزشکاران پارا خیلی ویژه‌تر مورد توجه خدا هستند. عزم و اراده ورزشکاران پارا ستودنی است.

وزیر ورزش ادامه داد: ورزشکاران پارالمپیک همیشه نشان داده‌اند که عزم و اراده و خواستن را طور دیگری دنبال می‌کنند. برای همه این عزیزان آرزوی موفقیت داریم. امیدوارم حامیان و اسپانسرها بیشتر از این توجه کنند به این قشر.

وی ادامه داد: این خبر را بدهم که در این ایام شادی، ما چند موفقیت خیلی خوب در ورزش کشور داشته‌ایم. شاید سال‌ها بود که ما دلمان می‌خواست یک ایرانی عضو کمیته جهانی المپیک باشه و IOC باشد که خانم ثریا آقایی به

زیادی به بازیکنان و کادر فنی وارد کرده بود، اما شاگردان رضا اردویان با انسجام و جنگندگی مثال‌زدنی، توانستند از پس چالش برآیند و پیروزی پرگل و ارزشمندی کسب کنند. این موفقیت نتیجه تلاش شبانه‌روزی کادر فنی توانمند و سرپرست خستگی‌ناپذیر تیم، حسن محمدی، و تمرکز و انگیزه بالای بازیکنان است. با این برد، شهرداری همدان نه‌تنها سه امتیاز مهم را کسب کرد، بلکه چشمکی به لیگ برتر زد و پیام روشنی برای رقبا ارسال کرد: عزم این تیم برای صعود جدی است.

گمانه‌زنی‌ها درباره احتمال تغییر مکان بازی ایران و مصر فیفا همچنان در سکوت!

(شود) پاسخی نداده است. فیفا در صورت جانبداری از فدراسیون‌های تیم‌های حاضر در جام جهانی و ترجیح آنها به شهر سیاتل، خطر قرار گرفتن در مظان اتهام پیروی از سیاست‌های دوگانه خواهد بود.»

یکی دیگر از رسانه‌های مطرحی که به موضوع احتمال تغییر محل برگزاری بازی ایران و مصر پرداخته، نشریه سان است. این رسانه انگلیسی نیز با اشاره به اعتراض فدراسیون‌های فوتبال مصر و ایران به تبدیل شدن مصاف آنها به رویدادی برای حمایت از همجنسگرایان، می‌نویسد: «قبل از انجام قرعه‌کشی جام جهانی، کمیته محلی برگزاری جام جهانی در شهر سیاتل، تصمیم گرفته بود که بازی مورخ ۲۶ ژوئن در ورزشگاه لومن‌فیلد را به حمایت از جامعه همجنسگرایان اختصاص دهد، چون این بازی درست یک هفته قبل از تعطیلی اختصاص یافته به آنهاست. با این حال این رویداد درست با دیداری مصاف شده که در آن مصر برابر ایران قرار می‌گیرد، دو کشوری که همجنسگرایی در آنها غیرقانونی است.»

سان به استناد به نقل قول برخی خبرنگاران آگاه ادامه می‌دهد: «در صورتی که بازی ایران - مصر به کانادا منتقل شود، این بازی در ورزشگاه BC Place برگزار خواهد شد. جانی اینفانتینو، رئیس فیفا

پیش از این هم به صورت ضمنی از آمادگی سلب امتیاز میزبانی از برخی از شهرهای آمریکا در صورت درخواست دونالد ترامپ، رئیس جمهور این کشور خبر داده است. ترامپ چندی قبل ادعا کرده بود

روشن: غیرت بازیکنان برگ برنده ایران در جام جهانی است مهاجرانی: بهترین قرعه نصیب ایران شد اما نباید در خواب صعود فرو برویم

هگمتانه، گروه ورزش: گلزن تیم فوتبال ایران در جام جهانی ۱۹۷۸آرژانتین با اشاره به قرعه تیم ملی در جام جهانی ۲۰۲۶ گفت: قرعه به نسبت راحتی است و شرایط برای صعود تیم ملی فوتبال ایران فراهم است.

به گزارش هگمتانه، حسن روشن در گفت‌وگویی در خصوص قرعه تیم ملی فوتبال در جام جهانی ۲۰۲۶ اظهار کرد: پیش‌بینی من این بود که تیم ملی ایران با تیم‌های آمریکا، مصر و نیوزلند هم‌گروه شود اما جای آمریکا و بلژیک عوض شد. اما به هر حال قرعه بسیار خوبی به ایران خورد و امیدوارم در ایران دوره بتوانیم یک نتیجه بسیار خوبی را کسب کنیم.

گلزن ایران در جام جهانی ۱۹۷۸ آرژانتین در خصوص احتمال صعود تیم ملی فوتبال ایران از دور گروهی گفت: بازیکنان بزرگی داریم و برخی از ستاره‌های ما آخرین جام جهانی خود را تجربه می‌کنند. به نظر غیرت بازیکنان برگ برنده ما است و ستاره‌های فوتبال ایران به دنبال ثبت یک نتیجه خوب در جام جهانی هستند تا افتخار بزرگی از آنان به یادگار بماند.

پیشکسوت فوتبال ایران در خصوص تقویت یا ترمیم کادر فنی تیم ملی نیز عنوان کرد: بازیکنان بزرگی داریم کادر فنی اینچنان کاری نمی‌تواند انجام دهد. ما نباید در فاصله چند ماه به جام جهانی تغییرات گسترده انجام دهیم زیرا مربی نمی‌تواند کار خاصی انجام دهد. اگر هم قرار است کادر فنی تقویت یا ترمیم شود زودتر انجام گیرد تا این تغییر به مانند شوک عمل کند.

روشن در پایان گفت: امیدوارم با این قرعه خوب تیم ملی فوتبال ایران بتواند برای اولین بار از گروه خود صعود کند البته فرمت مسابقات تغییر کرده و صعود از گروه دیگر مانند گذشته نیست. اما قرعه تیم ملی شرایط را برای صعود



نیز احتمالاً مراسمی برای حمایت از این گروه برگزار خواهد شد. مورگان اوگر، از جمعیت حمایت از همجنسگرایی شهر کانادا موسوم به «ونکوور پراید سوسایتی» می‌گوید: «زمان برگزاری بازی‌های جام جهانی درست در میانه «فصل پراید» و در ماه ژوئن است و این رویداد در سراسر آمریکای شمالی برگزار می‌شود.»

روشن: غیرت بازیکنان برگ برنده ایران در جام جهانی است مهاجرانی: بهترین قرعه نصیب ایران شد اما نباید در خواب صعود فرو برویم

مسابقات بایزمانند، شاید فکر کنیم در مصاف با مصر کار آسان‌تری نسبت به بازی با بلژیک داریم، اما آنچه اهمیت دارد این است که تیم ملی ما باید مراحل آماده‌سازی خود را در بهترین شکل ممکن پشت سر بگذارد تا از این فرصتی که به دست آورده است نهایت استفاده را ببرد.

مهاجرانی درباره نخستین بازی ایران در جام جهانی ۲۰۲۶ مقابل نیوزلند تصریح کرد: ما در گذشته توانایی شکست این تیم را داشتیم و توانستیم در مصاف با سه گل نیوزلند را ببریم، اما قطعاً شرایط جام جهانی متفاوت خواهد بود. حریف اول ایران در جام جهانی فوتبالی شبیه به انگلیس بازی می‌کند و بیشتر فوتبالی فیزیکی و قدرتی را به نمایش می‌گذارد، اما ما می‌توانیم با اتکا به تکنیک و قدرت بازیساز بازیکنان مان این تیم را شکست دهیم. ما می‌توانیم مصر و نیوزلند را ببریم، اما باید کار کنیم. نباید از الان فکر کنیم که حتماً این تیم‌ها را شکست می‌دهیم و در خواب صعود فرو برویم. باید برنامه‌ریزی کنیم و تیم ملی را در بهترین فرم به جام جهانی ببریم.

وی در پایان گفت: ما حدود ۶ماه تا جام جهانی زمان داریم. ضمن اینکه باید تعدادک ببینیم تا با یکی دو تیم قدرتمند بازی تدارکاتی برگزار کنیم، کادر فنی تیم ملی هم باید همه چیز را تحت کنترل قرار داشته‌باشد و طوری برنامه‌ریزی کنند که همه بازیکنانی که ممکن است در فهرست نهایی جام جهانی قرار داشته باشند را در بهترین سطح آماده نگه دارند. همچنین بازیکنانی که مصدوم هستند در روند بهبودیشان قرار داشته باشند و برای رساندن آنها به فرم خوبشان تلاش کنند. همانطور که گفتیم ما در گروه آسانی قرار گرفتیم و اگر آماده‌سازی خوبی داشته باشیم، شانس بسیار بالایی داریم تا برای اولین بار به مرحله حذفی جام جهانی صعود کنیم.

و به ما انرژی داده‌اند. باید دلیل سوت زدن آنها در پایان مسابقه را درک کنیم چون آنها از تیمشان توقع دارند. خودمان هم دوست داریم اوضاع تغییر کند، هم از نظر فیزیکی هم از نظر ذهنی. هنوز راهی طولانی تا پایان داریم و می‌شود این تصویری که از تیم ساخته شده را تغییر داد. خیلی چیزها ممکن است در عرض مدتی کوتاه تغییر کند.

سرمری گفتشانی‌ها درباره وضعیت خودش و گمانه‌زنی‌ها درباره آینده گفت: نتایج همین چیزی هستند که می‌بینید. تعبیری که شما از این نتایج دارید اما مسأله‌ای دیگر است. برای بسیاری از مربیان، این شرایط جدید نیست و ما هم باید با آن کنار بیاییم، به خصوص اینجا در ژنل مادرید. باید مسؤولیت‌پذیر باشیم، انتقادات را بپذیریم و خودمان دنبال ایراد کار باشیم. با وجود نتیجه، من نکات مثبتی در عملکردمان دیدم. ما هنوز در رقابت هستیم. این بازی می‌تواند نقطه عطف باشد. در حال حاضر نتیجه برای خیلی دهن‌ها و احساسات ما را درگیر کرده است. مقطعی بوده که ما خوب بازی کرده‌ایم و گاهی اوقات هم می‌توانیم بهتر بازی کنیم اما در مجموع برداشتی که من از عملکرد تیم‌ماد مثبت است.

واکنش آلونسو به گمانه‌زنی‌ها درباره آینده‌اش در رئال مادرید

آغاز کردیم. موقعیت‌هایی برای افزایش اختلافمان هم داشتیم و کاری که می‌خواستیم را انجام می‌دادیم اما وقتی در بهترین حالتان نباشید نتیجه این می‌شود که بازی از دست شما خارج می‌شود. سیتی در عرض ۱۰ دقیقه با تلاشی بسیار ناچیز بر بازی مسلط شد. ما به تلاش‌مان ادامه دادیم و با همه مشکلات و مصدومیت‌ها تسلیم نشدیم. بازیکنان تمام تلاششان را انجام دادند. من واقعاً رویگرد آنها را تحسین می‌کنم اما الان باید به کارمان ادامه دهیم. تیم در وضعیت خوبی قرار ندارد، خودمان این را می‌دانیم و توقعمان از خودمان بیشتر از این است. به کارمان ادامه می‌دهیم و باور داریم که این وضعیت هم می‌گذرد. هیچ چیز دایمی نیست.

هواداران رئال مادرید در پایان بازی به نشانه اعتراض به عملکرد تیمشان اقدام سوت زدن و تیم را هو کردند. آلونسو در واکنش به این حرکت آنها گفت: این طبیعی است. این چیزها اینجا جدید نیست. وقتی در خانه نرید، این چیزها رخ می‌دهد اما اوقاتی هم هست که هواداران حمایتان کرده‌اند

هگمتانه، گروه ورزش: با وجود متزلزل‌تر شدن جایگاهش روی نیمکت رئال مادرید، سرمری اسپانیایی این تیم هنوز به آینده چشم دارد.

به گزارش هگمتانه، بصران رئال مادرید ژابی آلونسو با شکست خانگی روز چهارشنبه این تیم برابر منچسترسیتی در هفته ششم لیگ قهرمانان اروپا تشدید شد و حالا طبق ادعای برخی از رسانه‌های اسپانیایی، آلونسویی در آستانه اخراج قرار می‌گیرد. در واقع نشریه مارکا چاپ مادرید چندی پیش مدعی شده بود بازی با من سیتی ضرب‌الاجل آلونسو برای نجات خود از اخراج است و اکنون با محقق نشدن این هدف او پیش از پیش تحت فشار قرار دارد. با این حال سرمری پیشین بایرلورکوزن شخصاً اتقدرها نگران گمانه‌زنی‌ها درباره آینده‌اش نیست.

او که شاگردانش بازی برده را به من سیتی باختند، در نشست خبری پس از مسابقه ترجیح داد نیمه پر لیوان را ببیند و اظهار کرد: بازی بسیار نفسگیری بود و پرو از فرار و نشیب. با گلی که زدیم بازی را خیلی خوب

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

جنوب ایران

۷. دوستان - سردوشی نظامیان

۸. نوعی کشتی تقریصی - یکتایی و یگانگی

خداوند

۹. چیز - قوم مغول - روح

۱۰. سم‌ها - سه‌گوش مثلث شکل

۱۱. خانه بیلاقی - گیاهی خوراکی یک ساله از

خانواده کاستیان - از اقوام ایرانی

۱۲. هوانورد - شکوه و بزرگی

جواب جدول شماره ۶۵۷

فراخی جدول: روزنامه هگمتانه

شدید شد، ممکن است یک عفونت باکتریایی ثانویه ایجاد شده باشد و در این صورت مراجعه فوری به پزشک متخصص ضروری است. آنفلوآنزا یک بیماری ویروسی است و معمولاً به آنتی‌بیوتیک نیاز ندارد، اما در صورت عفونت باکتریایی، پزشک می‌تواند داروی مناسب تجویز کند. حتی در صورتی که داروی ضدویروس مصرف شود، استفاده هم‌زمان از دمنوش‌ها و روش‌های سنتی می‌تواند به تسریع بهبود کمک کند.

● استفاده چه مواد غذایی در طول درمان بیماری مناسب نیست؟

ارشادی‌فر گفت: در طول دوره سرماخوردگی یا آنفلوآنزا باید از مصرف ماست، دوغ، سرکه و آب لیمو خودداری کرد، زیرا این مواد می‌توانند مجاری تنفسی را تحریک کرده و سرفه را تشدید کنند. به جای آن، مصرف سوپ‌های گرم و آش‌های حای کدو حلوانی و سبزیجات تازه توصیه می‌شود. دمنوش‌ها باید به مدت ۱۵ دقیقه در آب جوش دم شوند و روزانه سه تا چهار بار مصرف شوند تا اثرگذاری مطلوب داشته باشند و نباید به تعداد کم مصرف شوند.

به نقل از خبرگزاری مهر، ترکیب روش‌های طبیعی مانند بخور گیاه، دمنوش‌ها، شربت‌های سنتی و سوپ‌های پاییزی با مراقبت‌های پزشکی و رعایت رژیم غذایی مناسب، بهترین راهکار برای پیشگیری و درمان سرماخوردگی و آنفلوآنزا در فصل سرد است.



پیوست نیز مناسب است.

● نقش ویژه عسل و سیب پخته

به نقل از عصر ایران، از نظر طب ایرانی عسل و سیب هم در درمان سرفه و سرماخوردگی جایگاه ویژه‌ای دارند، مگکری نژاد در این باره می‌گوید: عسل به تنهایی برای سرفه سرماخوردگی نیز کاربرد دارد برای سرفه همچنین می‌توان از سیب پخته یا کمپوت سیب می‌توان استفاده کرد. به این صورت که افراد هر دو ساعت یک بار به اندازه نصف استکان سیب پخته مصرف کنند تا سرفه‌شان بهبود یابد. مخصوصاً خانم‌های باردار که نمی‌توانند از هر دارویی استفاده کنند می‌توانند به منظور مداوای سرفه از سیب پخته استفاده کنند.

این متخصص به اهمیت بادکش در فصل سرما نیز اشاره دارد و می‌گوید: یک سری شیوه‌های درمانی و ماساژ درمانی به کار رفته در طب سنتی نیز برای مقابله با سرماخوردگی کاربرد دارد. از جمله بادکش گرم کتف برای درمان سرماخوردگی مناسب است.

سرفه و تقویت بدن کمک کند. همچنین استفاده از دمنوش‌های ترکیبی مانند آویشن، بابونه، پنیرک و بنفشه به پاک‌سازی بدن و حفظ رطوبت کمک می‌کند. دم‌نوش باید در لیوان آب جوش به مدت ۱۵ دقیقه دم کشیده و روزانه سه تا چهار بار مصرف شود. یک پا دو بار مصرف تأثیر چندانی ندارد. همچنین مصرف پرتقال، آب لیمو شیرین به دلیل وجود. ویتامین سی در آن‌ها در بهبود آنفلوآنزا و سرماخوردگی مؤثر هستند.

تغذیه متعادل، سوپ‌های گرم پاییزی، شلغم و لبو و مصرف دمنوش‌های گیاهی بهترین راهکارهای طبیعی برای حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری‌های فصلی محسوب می‌شوند.

● دمنوش‌هایی که برای کاهش علائم سرماخوردگی مفید هستند؟

ارشادی‌فر در این رابطه اظهار کرد: یکی از روش‌های بسیار مؤثر برای رفع احتقان سینوس‌ها و کاهش علائم سرماخوردگی، بخور آب داغ با گیاهان دارویی مانند تخم کشنیز، نعنای، پونه و آویشن است. کافی است این گیاهان در یک قابلمه آب جوش ریخته و روی سر خود حوله‌ای انداخته و بخور بدهید. این کار به تخلیه اخلاط از سینوس‌ها کمک می‌کند و در کاهش گرفتگی بینی و سرفه مؤثر است. برای کاهش سرفه و تسکین گلو، می‌توان از شربت‌های گیاهی شامل آویشن و گل ختمی استفاده کرد. این شربت‌ها در طب ایرانی بسیار قدیمی و کاربردی هستند و به باز شدن مجاری تنفسی کمک می‌کنند.

اگر علائم آنفلوآنزا ادامه پیدا کرد یا تب بالا و سرفه



ارشادی‌فر با بیان این مطلب که این دو بیماری شبیه هم هستند اما علائم آن‌ها با هم متفاوت است،گفت: آنفلوآنزا شامل تب بالا، گلودرد، آبریزش بینی، بدن درد، سردرد و سرفه است و شدت علائم معمولاً بیشتر از سرماخوردگی است. برای افراد با سیستم ایمنی ضعیف، کودکان، سالمندان، زنان باردار و بیماران تحت شیمی‌درمانی، واکسن آنفلوآنزا توصیه می‌شود تا از عوارض شدید جلوگیری شود. اما افراد سالم و با سیستم ایمنی قوی معمولاً می‌توانند در برابر این ویروس مقاومت داشته باشند.

مصرف سوپ کدو حلوانی می‌تواند به کاهش

معجزه‌ای به نام عرق نعنای در سرماخوردگی

مقاومت بدن را بالا می‌برند و ضد استرس و اضطراب هم هستند و باعث می‌شوند شخص دیرتر سرما بخورد.

● آبلیمو، عسل و زنجبیل؛ معجون آشنا

او در ادامه درباره یکی از رایج‌ترین ترکیبات درمان سرماخوردگی هم توضیح می‌دهد: استفاده از آبلیمو و عسل نیز از مواردی است که عموم مردم نسبت به آن آگاه هستند. اگر فردی دارای مزاج سردی باشد می‌تواند به این معجون زنجیل هم اضافه کند. زنجبیل برای رفع گرفتگی عضلات و در سرما خوردگی خیلی کاربرد دارد، با این حال باید مراقب بود چرا که این معجون را در برخی از تب‌ها نمی‌توان استفاده کرد.

مگکری‌نژاد در ادامه از تأثیر بخورها در فصل سرما اینچنین می‌گوید: بابونه از جمله گیاهان مناسب برای مقابله با سرماخوردگی و رفع گرفتگی عضلات است. یک سری از بخورها مانند بخور اسفند، بخور مریم گلی و بخور کندر برای فصل سرما مناسب هستند. بخور کندر فضا را ضد عفونی می‌کند و دود آن نیز به بهبود سرماخوردگی کمک می‌کند.

● شیرین بیان بخورید اما با احتیاط

یکی از داروهای گیاهی مؤثر در درمان سرماخوردگی شیرین بیان است که مگکری نژاد درباره آن توضیح می‌دهد: شیرین بیان هم برای سرماخوردگی به ویژه سرماخوردگی‌های ویروسی فوق العاده است. شیرین بیان از جمله گیاهانی بود که در دوران کرونا هم مورد مصرف بود.

اما نکته مهم درباره شیرین بیان این است که نباید در طولانی مدت آن را استفاده کرد چرا که امکان دارد باعث افزایش فشار خون شود. افرادی

تا دو عدد شلغم مصرف کنند، این اقدام به تقویت بدن و پیشگیری از بیماری‌های فصلی کمک می‌کند. برای افرادی که دچار سرفه و علائم سرماخوردگی می‌شوند، سوپ و آش پاییزی درست کنند و در آن مواد مانند کدو حلوانی، کدو سبز، کشنیز، جعفری، جو، برنج و آب مرغ استفاده شود، افزودن آب نارنج پس از پخت به عنوان چاشنی بهترین بوده و تأثیر مثبت روی حفظ رطوبت بدن دارد. همچنین اگر فرد هنوز سرما نخورد، می‌توان در سوپ شلغم رنده‌شده یا یک عدد لبو کوچک روز در میان افزود که به پیشگیری کمک می‌کند.

● تفاوت آنفلوآنزا و سرما خوردگی

● حجامت برای پیشگیری از آنفلوآنزا مناسب است؟

ارشادی‌فر؛ در آستانه فصل‌های سرد برای پیشگیری از آنفلوآنزا و سرماخوردگی برخی ملاحظات غذایی مناسب فصل پاییز بسیار دارای اهمیت است. برای افراد ۱۲ تا ۶۰ سال، انجام یک حجامت عام در ابتدای پاییز می‌تواند به‌عنوان یک اقدام کمک‌ی و نوعی پیشگیری از آنفلوآنزا به شمارمی رود. بادکش قبل از حجامت باعث تحریک عروق لنفاوی و افزایش حرکت مایع میان‌بافتی می‌شود و از این جهت، برخی آن را تقویت‌کننده سیستم بدن می‌دانند. حجامت زیر چانه در کودکان و افراد کم‌سن، به‌عنوان نوعی پاک‌سازی غدد لوزه‌ها مطرح است، این اقدام باید صرفاً توسط پزشک متخصص انجام شود و افراد غیرمتخصص مجاز به انجام آن نیستند. مزاج پاییز در طب ایرانی سرد و خشک (سوداوی) در نظر گرفته می‌شود و مصرف برخی غذاها مانند بادمجان، عدس یا خوراکی‌های دارای ادویه زیاد، برای این فصل مناسب نیست؛ زیرا این مواد از نظر طب سنتی سودازا محسوب می‌شوند.

● توصیه‌های تغذیه طب ایرانی برای آنفلوآنزا چیست؟

ارشادی‌فر؛ افراد می‌توانند روزی یک تا دو بار از گریپ‌فروت استفاده کنند. کسانی که مشکل معده ندارند، می‌توانند صبح ناشتا یک عدد گریپ‌فروت را چهار قاچ کرده و آب آن را مصرف کنند. افرادی که دچار زخم معده هستند، بهتر است میوه را از وسط نصف کرده و پس از افزودن مقدار کمی شکر، آن را با قاشق میل کنند. افراد سالم می‌توانند روزانه یک

هگمتانه، گروه پزشکی و سلامت؛ یک متخصص طب ایرانی گفت: انجام یک حجامت در ابتدای پاییز می‌تواند به پیشگیری از آنفلوآنزا کمک کند.

به گزارش هگمتانه، آنفلوآنزا یکی از بیماری‌های شایعی است که در فصول سرد سال بسیاری از افراد را درگیر خود می‌کند. این بیماری که توسط ویروس آنفلوآنزا ایجاد می‌شود، در گروه‌های پرخطر می‌تواند با دردهای شدید و دوره طولانی بیماری همراه باشد.

ویروس آنفلوآنزا با درگیر کردن بینی، گلو و ریه‌ها، باعث شروع ناگهانی علائمی چون تب، لرز، درد عضلانی شدید و خستگی مفرط می‌شود، این عارضه در موارد معمول خودبه‌خود بهبود می‌یابد، اما در گروه‌های پرخطر مانند سالمندان، کودکان، افراد دارای بیماری‌های مزمن می‌تواند منجر به عوارض جدی مانند ذات‌الریه شود.

به‌طور معمول برای پیشگیری از ابتلاء به آنفلوآنزا گفته می‌شود واکسن بزنید، اما باید بدانیم که واکسن آنفلوآنزا تنها زمانی مؤثر است که سویه‌های واکسن از نظر آنتی‌تنی با سویه‌های اپیدمی مطابقت داشته‌باشند.

درمان آنفلوآنزا باید از دو جنبه مورد توجه قرار گیرد: کاهش علائم و تقویت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با ویروس. طب ایرانی تأکید ویژه‌ای بر استفاده از گیاهان دارویی و مواد طبیعی دارد که می‌توانند به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم به افزایش توان دفاعی بدن کمک کنند.

در همین راستا تبسم ارشادی فر متخصص طب ایرانی گفت‌وگویی داشته است.

حسین خیراندیش:

درمان آنفلوآنزا با تقویت قوا و اصلاح تغذیه در طب ایرانی ممکن است

طبیعی بدن برای دفع اخلاط فاسد است و در صورت مدیریت درست، نیاز به داروهای شیمیایی قوی نیست. او توصیه کرد: بیماران در دوران شروع علائم از مصرف غذاهای سنگین، گوشت قرمز، سرخ‌کردنی‌ها و غذاهای دیرپز هم پرهیز کرده و بیشتر از خوراکی‌های سبک، آبکی و گرم‌مزاج مانند سوپ سبزیجات، دمنوش زنجبیل، دارچین،



آویشن و عسل استفاده کنند. خیراندیش تأکید کرد: گرم نگه‌داشتن بدن، استراحت کافی، مصرف مایعات گرم، بخور و پرهیز از سرمای ناگهانی از عوامل مؤثر در تسریع روند بهبودی است.

وی همچنین تأکید می‌کند: استفاده بی‌رویه از آنتی‌بیوتیک‌ها بدون تجویز پزشک می‌تواند به مقاومت دارویی و ضعف سیستم ایمنی منجر شود.

این متخصص طب ایرانی در پایان بر اهمیت فرهنگ‌سازی درباره روش‌های طبیعی و کم‌عارضه طب ایرانی تأکید کرد و گفت: هدف طب ایرانی، بازگرداندن تعادل بدن است؛ نه فقط رفع موقت علائم بیماری.

هگمتانه، گروه پزشکی و سلامت؛ حسین خیراندیش، از چهره‌های برجسته و بنیان‌گذاران طب ایرانی، در سخنانی به تشریح راهکارهای پیشگیری و درمان آنفلوآنزا بر اساس آموزه‌های طب سنتی پرداخت و بر نقش تقویت سیستم ایمنی بدن از طریق تغذیه و تدابیر طبیعی تأکید کرد.

حسین خیراندیش، متخصص و محقق برجسته طب ایرانی، با اشاره به افزایش موارد ابتلا به آنفلوآنزا در فصل‌های سرد سال، اظهار کرد: بر اساس مبانی طب سنتی، درمان اصلی این بیماری در اصلاح مزاج، تقویت قوه مدتره بدن و پیشگیری از تضعیف حرارت غریزی نهفته است.

وی افزود: تب و بدن‌درد در آنفلوآنزا واکنش

آویشن تا آشواگاندا؛ نسخه‌های طب ایرانی برای تقویت فوری نظام ایمنی در شرایط بحرانی

یک جعبه کمک‌های اولیه گیاهی نیز تهیه شود که به‌صورت هوشمندانه ترکیب شده باشد. این متخصص طب ایرانی ادامه داد: درآس این ترکیبات گیاهی، گیاهانی قرار دارند که به فعال‌سازی و تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کنند. پس از آن، گیاهانی پیشنهاد می‌شود که در کاهش استرس، بهبودکیفیت خواب و کاهش علائم اضطراب نقش دارند. این موضوع به‌ویژه برای افرادی که مستعد اختلالات خواب هستند، از اهمیت بالایی برخوردار است؛ چراکه اختلال خواب خود می‌تواند عاملی برای ضعف سیستم ایمنی و بروز سایرمشکلات جسمی باشد.

مهدی رشیدی، متخصص طب ایرانی، با تأکید بر نقش سیستم ایمنی در کنترل فرآیندهای التهابی بدن، اظهار کرد: در شرایطی که سیستم ایمنی تضعیف شود، فعالیت بیش از حد سیستم التهابی می‌تواند زمینه‌ساز بروز و تشدید بسیاری از بیماری‌ها شود. از جمله این بیماری‌ها می‌توان به بیماری‌های پوستی نظیر پسوریازیس، اختلالات مفصلی همچون آرتروز و دیگر بیماری‌های التهابی اشاره کرد.

وی افزود: ضعف سیستم ایمنی همچنین موجب افزایش بروز عفونت‌های ویروسی و باکتریایی می‌شود و ممکن است به دلیل ازدحام مراکز درمانی یا سایر محدودیت‌ها، مراجعه به درمانگاه برای بسیاری از بیماران دشوار شود. در این شرایط، استفاده از گیاهان دارویی می‌تواند راهکاری مؤثر در تقویت سیستم ایمنی بدن و کنترل عفونت‌ها باشد و در نتیجه، وابستگی فرد به مصرف داروهای

باشد و کاهش یابد.

این متخصص طب ایرانی ادامه داد: در طب سنتی ایران گیاهان متعددی وجود دارد که دارای خواص ضدویروسی، ضدباکتری و ضدقارچ هستند. علاوه بر این، برخی گیاهان دارویی قادرند فرآیند خون‌سازی

هگمتانه، گروه پزشکی و سلامت؛ در شرایطی که بحران‌های اجتماعی و زیست‌محیطی می‌توانند سیستم ایمنی بدن را به چالش بکشند، طب ایرانی با مجموعه‌ای از داروهای گیاهی مؤثر می‌تواند نقشی کلیدی در حفاظت از سلامت جسمی و روانی ایفا کند. مهدی رشیدی، متخصص طب ایرانی، در گفت‌وگو با برنامه انارستان، توصیه‌هایی کاربردی و هوشمندانه برای تقویت فوری سیستم ایمنی ارائه کرده است.

به گزارش خبرنگار هگمتانه، در روزهایی که جامعه درگیر چالش‌های روانی و جسمی ناشی از تغییرات سبک زندگی، آلودگی‌های محیطی و فشارهای ناشی از بحران‌های اجتماعی و نظامی است، تقویت سیستم ایمنی به اولویت نخست سلامت عمومی بدل شده است. مهدی رشیدی، پزشک متخصص طب ایرانی، در گفت‌وگویی مفصل با برنامه تلویزیونی انارستان، با نگاهی علمی به توانایی‌های طب سنتی، نسخه‌هایی کاربردی برای افزایش توان ایمنی بدن در اختیار مردم قرار داده است.

مهدی رشیدی، متخصص طب ایرانی، با اشاره به تأثیر تغییرات سبک زندگی بر سلامت عمومی، اظهار کرد: در شرایطی که استرس، تغییر ساعت تغذیه، خواب و بیداری در زندگی افراد افزایش می‌یابد، تضعیف سیستم ایمنی بدن امری طبیعی خواهد بود.

وی تأکید کرد که این وضعیت می‌تواند زمینه‌ساز آسیب‌پذیری بیشتر در برابر عوامل محیطی همچون گرد و غبار باشد که مستقیماً بر عملکرد ریه‌ها و سلامت تنفسی اثرگذار است.

رشیدی افزود: در چنین شرایطی، بهره‌گیری از گیاهان دارویی می‌تواند به شکل مؤثرتری در حفظ سلامت بدن و تقویت سیستم ایمنی مفید واقع شود. همان‌طور که هر خانواده‌ای در منزل خود یک جعبه کمک‌های اولیه دارد، توصیه می‌شود

نقشه‌های طب ایرانی برای تقویت فوری نظام ایمنی در شرایط بحرانی

قرار گرفت.

رشیدی همچنین بیان کرد: جنسینگ از دیگر گیاهان مهم در این زمینه است که انواع مختلفی دارد؛ از جمله جنسینگ آسیایی، جنسینگ سیبری و جنسینگ ایرانی که با نام آشواگاندا یا یوزدان شناخته می‌شود. یوزدان، ریشه‌ای گیاهی است که اثر چشمگیری در تقویت سیستم ایمنی دارد.

● مرزنجوش، رزماری دارویی برای تقویت ایمنی

وی در ادامه افزود: مرزنجوش، رزماری و همچنین سنجد نیز از جمله گیاهان دارویی هستند که می‌توانند به‌طور مؤثری موجب ارتقای عملکرد سیستم ایمنی بدن شوند.

این متخصص طب ایرانی، با اشاره به گستردگی گیاهان دارویی مؤثر بر تقویت سیستم ایمنی، اظهار کرد: گیاهانی مانند گل ختمی و هل سبز نیز در این زمینه کاربرد فراوانی دارند. علاوه بر این، یکی از فرآورده‌های ارزشمند طبیعت، عسل طبیعی است که به‌ویژه برای افرادی که با مشکلات ریوی یا ضعف سیستم ایمنی مواجه هستند، بسیار مفید است.

وی افزود: ترکیب عسل طبیعی با سیاه‌دانه و دارچین، اثری قوی در تقویت سیستم ایمنی و عملکرد ضدعفونی‌کننده دارد و می‌توان آن را به‌عنوان یک آنتی‌بیوتیک طبیعی در نظر گرفت. همچنین گیاهانی نظیر بیدمشک و چای سبز نیز در این حوزه اهمیت دارند؛ به‌ویژه چای سبز که با دارا بودن ترکیبات پلی‌فنولی قوی، نقش مؤثری در بهبود عملکرد سیستم ایمنی ایفا می‌کند.

● سنبل‌الطیب و گل‌گاوزبان آرام‌بخش و تقویت کننده اعصاب

این متخصص طب ایرانی ادامه داد: سنبل‌الطیب از دیگر گیاهان مفید است که از طریق کمک به تنظیم خواب، به‌طور غیرمستقیم در تقویت سیستم ایمنی

و برای تسکین دردهای مفصلی، کاهش التهاب و درمان قارچ‌های پوستی قابل استفاده است. آویشن همچنین ذاتاً خاصیت ضدسرفه دارد و در درمان سرفه‌های خلط‌دار یا مرطوب بسیار مؤثر است؛ به‌ویژه آنکه فرآورده‌های آن به‌صورت شربت در داروخانه‌ها نیز عرضه می‌شود.

وی در ادامه توضیح داد: برای پیشگیری از بروز مشکلات گوارشی در اثر مصرف آویشن، می‌توان آن را آسیاب و در کیسول‌های خوراکی بسته‌بندی کرد تا دستگاه گوارش را تحریک نکند. همچنین آویشن به‌صورت موضعی نیز قابل استفاده است و می‌تواند در بهبود زخم‌های پوستی نقش داشته باشد.

رشیدی با اشاره به کاربردهای سنتی آویشن در شرایط بحرانی، اظهار کرد: در دوران بحران، از جمله جنگ‌ها یا بلایای طبیعی که ممکن است افراد به درواهای ضدعفونی‌کننده دسترسی نداشته باشند، می‌توان از جوشانده غلیظ آویشن به‌عنوان اسپری ضدعفونی‌کننده برای زخم‌ها استفاده کرد. این گیاه با خاصیت ضدعفونی‌کنندگی خود می‌تواند در کاهش خطر عفونت مؤثر باشد.

● پونه کوهی و خواص ضد اسپاسم

این متخصص طب ایرانی ادامه داد: پونه کوهی دارای خاصیت ضداسپاسم است و برای افرادی که به دنبال بیماری چار کوفتگی، درد عضلانی یا ضعف عمومی شده‌اند، بسیار مفید است. این ترکیب گیاهی نه‌تنها به کاهش التهاب و دردکمک می‌کند، پوستی، به‌ویژه ساکنان مناطق مرطوب، فرآورده‌هایی ترشحات و عفونت‌ها از بدن می‌شود و از این طریق، سیستم ایمنی را نیز تقویت می‌کند.

وی تأکید کرد: این ترکیب همچنین در کاهش استرس‌های عصبی مؤثر است. رایحه دلپذیر پونه موجب تقویت قلب و آرامش ذهن می‌شود و به این ترتیب، عملکرد مغز را نیز بهبود می‌بخشد. به‌ویژه در افرادی که سرفه‌های عصبی دارند، این ترکیب گیاهی می‌تواند بسیار مؤثر باشد.

پایان سی‌امین جشنواره بین‌المللی تئاتر کودک و نوجوان همدان



هگمتانه، گروه فرهنگی؛ آیین اختتامیه سی‌امین جشنواره بین‌المللی تئاتر کودک و نوجوان همدان، آذرماه ۱۴۰۴ با حضور مقام‌های کشوری و استانی برگزار شد.

در این آیین حمید ملانوری استاندار همدان، حمیدرضا حاجی‌بابایی نایب‌رئیس مجلس شورای اسلامی، محمدمهدی احمدی معاون امور هنری وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، حمزه امرایی معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار و جمعی از مدیران فرهنگی حضور داشتند.

در این مراسم استاندار همدان با تأکید بر نقش بنیادین فرهنگ و هنر در مسیر توسعه، از استقرار دبیرخانه دائمی این رویداد بین‌المللی در همدان خبر داد.

جشنواره سی ام فرهنگ تکریم از از بزرگانی همچون عموفناد چهره محبوب کودکان در تئاتر و برنامه های تلویزیونی و فرزاد لباسی هنرمند مطرح و محبوب همدانی ها بود تا سایر چهره ها که هر یک سال ها خاک خورده صحنه نمایش بوده و هستند.ماحصل این جشنواره به همان

خانواده‌های خود آغاز کرده‌اند، اکنون سی‌ساله شده‌اند. این نشان‌دهنده تلاش گسترده این رویداد است.

قناد بیان کرد: بزرگی این جشنواره حاصل هشت ماه و یک هفته تلاش بی‌وقفه دبیر جشنواره، مسئولان استانی است که در شرایط سخت، حتی در هوای آلوده نیز از پای ننشستند.

وی بااشاره به مشکلاتی چون آلودگی هوا و مسائل اقتصادی، اظهار کرد: امید است با کمک‌های بهتر وپیشتر در عرصه هنر و کار، بتوانیم به هنرمندان کمک کنیم تا به تلاش‌های خود ادامه دهند.

در بخش دیگر این رویداد از مادر شهید عباس حیدری، همسر و فرزند شهید فرشید کریمی «شهیدای جنگ ۱۲ روزه» و همچنین همسر و فرزندان زنده‌یاد معلم فداکار مهدی رستگاری به پاس رشادت و فداکاری این بزرگمردان ایران‌زمین تجلیل شد.

مشاور عالی وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی نیز با اشاره به قدرت تخیل کودکان، بر تأثیر مثبت جشنواره‌ها در افزایش اعتمادبه‌نفس، خلاقیت و تاب‌آوری آنان تأکید کرد.

محمدمهدی احمدی، با قدرانی از مشارکت هنرمندان در برگزاری این رویداد، گفت: هنرمندان با نمایش‌های با کیفیت، فضایی پرنشاط و اثرگذار ایجاد کردند.

وی با قدرانی از استاندار، شهردار، مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان و نمایندگان مردم همدان در مجلس، ادامه داد: مسئولان استانی با جدیت پیگیر برگزاری جشنواره در همدان بودند تا سنت حسنه‌ای که سال‌ها در این استان جریان داشته، استمرار یابد و این نکته قابل تقدیر است.

احمدی با اشاره به اهمیت تخیل در تئاتر کودک و نوجوان، تصریح کرد: نمایش کودک و نوجوان باید با پدیده‌ای به نام تخیلات همراه باشد، در حوزه نمایش، تخیل نقش مهمی ایفا می‌کند و

جشنواره

تقدیر از نمایش برگزیده فرهنگ کار در جشنواره تئاتر کودک و نوجوان



آمارهای آینده نقش خود را نشان می‌دهند، گفت: در شاخص‌های مربوط به کاهش آسیب‌های اجتماعی قطعاً ارزش اجرای جشنواره تئاتر کودک و نوجوان نمایان خواهد شد.

وی همچنین با اشاره به ارتباط برخی آثار جشنواره با موضوع کار و فرهنگ کار تصریح کرد: از میان ۴۵ اثر شرکت‌کننده، یک نمایش با محوریت کار، پشتکار،

هگمتانه، گروه خبر* مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان همدان گفت: برای نخستین‌بار در استان در راستای ترویج و ارتقای فرهنگ کار، تلاش و مهارت‌آموزی از یکی از آثار شرکت‌کننده در سی‌امین جشنواره تئاتر کودک و نوجوان همدان تقدیر خواهد شد.

وهب مختاران در گفت‌وگو با خبرنگار هگمتانه با بیان اینکه جشنواره تئاتر کودک و نوجوان همدان نقطه عطفی در ایجاد شور اجتماعی و باآزآفرینی ارزش کار است، اظهارکرد: شور اجتماعی و کاهش آسیب‌های اجتماعی تأثیر مستقیم بر فضای کسب‌وکار دارد و با تقویت چنین رویدادهایی می‌توان ارزش کم‌رنگ‌شده کار را دوباره در جامعه زنده کرد.

وی با اشاره به اینکه بخشی از مأموریت‌های اداره کار به حوزه مسائل اجتماعی مرتبط است، افزود: این جشنواره توانسته شور و شغف قابل توجهی در جامعه ایجاد کند و هر اندازه فعالیت‌های فرهنگی و اجتماعی تقویت شود، حجم آسیب‌های اجتماعی کاهش می‌یابد.

مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی همدان با تأکید بر اینکه آثار فرهنگی اغلب اثر فوری ندارند اما در

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

نامبر تحریریه: ۰۸۱-۳۸۲۶۲۷۰۰
 تلفن تحریریه: ۰۸۱-۳۸۲۸۲۹۴۰

ارتباط با تحریریه در پیام‌رسان ای‌تا
 ۰۹۱۸ ۶۳۸ ۶۱۲۹

بیا یک شو منور کن اطاقم
 مهل در محنت و درد فراقم
 به طاق جفت ابروی تو سوگند
 که هم جفت غمم تا ز تو طاقم

باباطاهر

حدیث روز

امام علی (علیه السلام):
 با خشم، تربیت (ممکن) نیست.

تصنیف غررالبحکم؛ ۳۰۳ ح ۶۹۱۲

عکس روز

در اختتامیه جشنواره تئاتر کودک و نوجوان از مادر شهید عباس حیدری، همسر و فرزند شهید فرشید کریمی و همچنین همسر و فرزندان زنده‌یاد معلم فداکار مهدی رستگاری به پاس رشادت و فداکاری این بزرگمردان ایران‌زمین تقدیر شد.



آموزه‌های محمدی برای شهروند قرآنی

امانت‌داری، امام‌علی را نزد پیامبر(ص) به مقام عالی رسانید

در قرآن کریم آمده است: خداوند به شما دستور داده که امانت‌ها را به صاحبان اصلی برگردانید.

امام علی علیه السلام می‌فرماید: امانت‌ها را به صاحبانش برگردانید حتی اگر آنان قاتلان انبیاء الهی باشند.

حکایت: امام صادق علیه السلام در بین توصیه‌های خود به عبدالله بن‌ابی یعفور تأکید کردند به خوبی امانت‌دار باش و بدان آنچه را که امام علی علیه السلام را نزد رسول مکرّم اسلام حضرت محمد (ص) به درجات عالی و عظمت رسانید چیزی نبود مگر امانت‌داری، پس تو هم این ویژگی را برای خودت لازم بدان و شخصیت خود را به این صفت زیبا ببیاری.

نکته: برخی از ما نسبت به این صفت ریشه‌ای که ما را به مراتب بالا می‌رساند، غافلیم.

هم خویش را بیگانه کن هم خانه را ویرانه کن
 وآنگه بیا با عاشقان هم‌خانه شو هم‌خانه شو



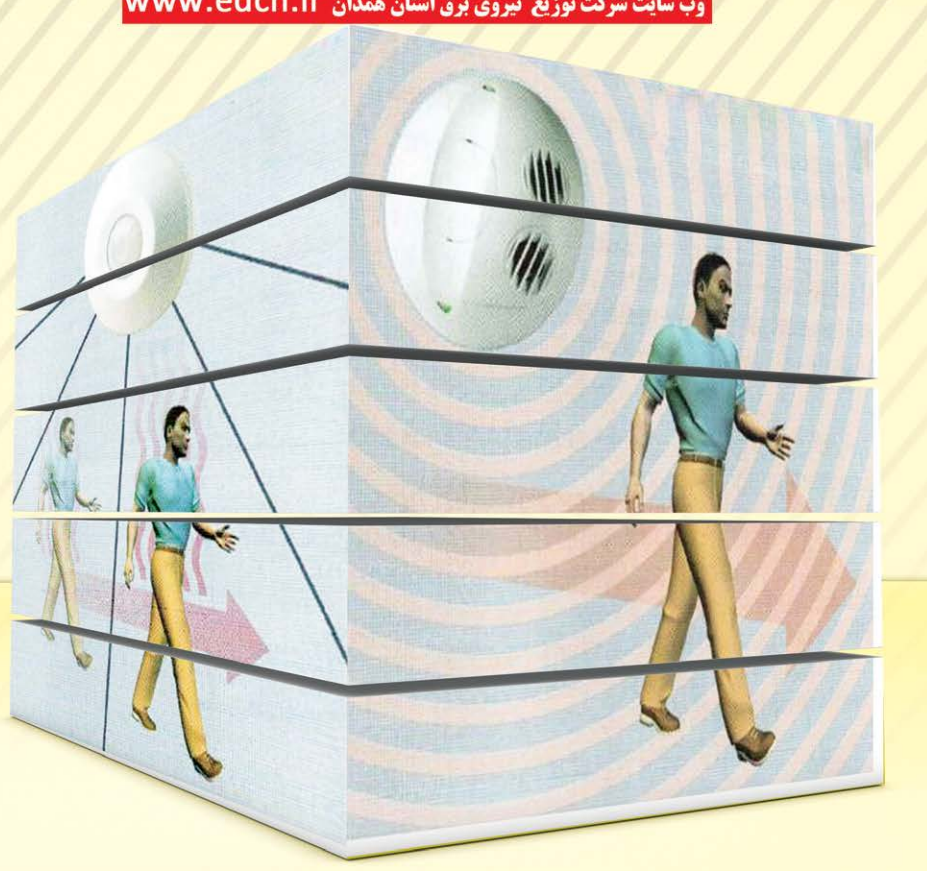
شرکت توزیع نیروی برق استان همدان

استفاده از حسگرهای حضور

افراد در بخش های کم تردد ساختمان

از روشن ماندن بیهوده لامپ ها و هدر رفتن برق و افزایش بی دلیل بهای برق مصرفی جلوگیری می کند.

وب سایت شرکت توزیع نیروی برق استان همدان www.edch.ir







نوبت دوم
(تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۰۹/۲۲)

»

فراخوان ارزیابی کیفی

مناقصه عمومی دو مرحله‌ای

شرکت آب و فاضلاب استان همدان در نظر دارد پیمانکاران حائز شرایط جهت شرکت در مناقصه عمومی دومرحله ای، پروژه ذیل را با اطلاعات مشروحه ذیل ارزیابی نماید.

■ **نام و نشانی دستگاه مناقصه‌گزار:** شرکت آب و فاضلاب استان همدان واقع در همدان - میدان بیمه- جنب اداره ثبت احوال

● **کد پستی** ۶۵۱۵۹۱۴۴۷۸ -۰۸ -تلفن ۰۸۱-۳۸۲۱۹۸۷۱

■ **موضوع:** فاز دوم عملیات اجرایی خط انتقال آب شرب چند داکتیل سایز ۷۰۰ میلی متر به کوی پرواز و اتصال به خط انتقال آب تالوار و توسعه قسمتی از شبکه توزیع آب کوی پرواز به شماره ج/۱۴۴/۲۶۸/۱۲

■ **روش تأمین مالی:** اعتبارات عمرانی

■ **مدت قرارداد:** ۱۲ ماه

■ **نظارت:** شرکت مهندسین مشاور سیناب غرب

■ **تاریخ، مهلت و نشانی دریافت و تحویل استعلام ارزیابی کیفی مناقصه‌گران:** متقاضیان می‌توانند جهت دریافت اسناد ارزیابی کیفی از مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۱۹ لغایت ۱۴۰۴/۰۹/۲۵ به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir مراجعه نمایند.

● اسناد تکمیل شده باید تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۴/۱۰/۰۹ مطابق موارد مندرج در اسناد ارزیابی کیفی در سامانه ستاد ایران بارگذاری گردد.

● مناقصه‌گران ابتدا ارزیابی کیفی شده و پس از کسب حداقل امتیاز لازم در فرآیند ارزیابی کیفی (۶۵)، در مراحل بعدی مناقصه شرکت می‌نمایند.

● این آگهی در سامانه ستاد ایران، سایت آب و فاضلاب کشور، پایگاه ملی مناقصات کشور و سایت شرکت آب و فاضلاب استان همدان به نشانی www.hww.ir درج گردیده است.

شرکت آب و فاضلاب استان همدان

شماره ۱۳۸۸

اطلاعیه فراخوان

اداره کل ورزش و جوانان استان همدان به استناد ماده ۵ و ۶ دستورالعمل نحوه ثبت‌نام از داوطلبان پست ریاست هیئت و ماده ۱۰ و ۱۴ آئین‌نامه نحوه فعالیت هیأت‌های ورزشی، در نظر دارد از متقاضیان احراز تصدی

ریاست هیئت: سوارکاری

طبق شرایط ذیل ثبت‌نام به عمل آورد. لذا از علاقمندان واجد شرایط دارای سوابق مدیریتی دعوت می‌گردد جهت ثبت‌نام و ارائه مدارک از تاریخ نشر آگهی **روز یکشنبه مورخه ۱۴۰۴/۰۹/۲۳ لغایت روز دوشنبه مورخه ۱۴۰۴/۱۰/۰۱** به مدت یک هفته کاری به دفتر امور مجامع مستقر در اداره کل ورزش و جوانان استان مراجعه نمایند.

■ شایان ذکر است داوطلبان پست ریاست در صورت عدم تحویل کلیه مدارک ذیل در زمان مقرر، ثبت‌نام آنها ابطال می‌گردد.

شرایط احراز:

۱- التزام به قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران ۲- دارا بودن مدرک تحصیلی کارشناسی (لیسانس) ۳- دارا بودن حداقل سن (۲۸) سال و حداکثر (۲۰) سال ۴- دارا بودن حداقل چهار سال سابقه مدیریت اجرایی (به همراه مستندات) ۵- دارا بودن کارت پایان دوره ضرورت (خدمت سربازی) یا معافیت ۶- فاقد تابعیت مضاعف بوده و در استان سکونت داشته باشد ۷- عدم سوء پیشینه کیفری و عدم محرومیت از حقوق اجتماعی که بر اساس احکام قضایی صادر شده است ۸- عدم اعتیاد.

● مدارک مورد نیاز:

۱- اصل و تصویر مدرک تحصیلی ۲- دو قطعه عکس ۳*۴ با زمینه روشن ۳- اصل و تصویر کلیه صفحات شناسنامه و کارت ملی ۴- اصل و تصویر کارت پایان خدمت یا معافیت دائم یا عضویت رسمی در نیروهای مسلح ۵- ارائه گواهی عدم سوء پیشینه و عدم اعتیاد ۶- تکمیل و تحویل فرم ثبت‌نام ریاست و فرم‌های اعضای هیأت رئیسه (به همراه مستندات)

(کلیه مدارک فوق برای ثبت‌نام الزامی و باید به صورت اصل و تصویر برابر اصل آن در زمان ثبت‌نام ارائه گردد)

ستاد مجامع انتخابات ریاست هیئت‌های ورزشی اداره کل ورزش و جوانان استان همدان