

۹
فروردین
۱۴۰۱



شماره نهم

ویژه نامه دیجیتالی نوروز همدان پیام

همدان پیام

روزنامه

در صفحه اول بخوانید

شناسایی فاکتورهای مرتبط با آلزایمر



در صفحه دوم بخوانید

خوشمزه‌های همدانی



در صفحه سوم بخوانید

بی نظیرترین آثار ثبت شده ایران در جهان



در صفحه چهارم بخوانید

فواید حذف «شکر» برای سلامتی



در صفحه پنجم بخوانید

بازی در خانه



MAFIA

مافیای





شناسایی فاکتورهای مرتبط با آلزایمر



همدان پیام

هیچ درمان مؤثری برای بیماری آلزایمر وجود ندارد، اما محققان امیدوارند. که فاکتورهای پرخطر اولیه را برای پیشگیری آن هدف قرار دهند. شناسایی کنند. سازمان بهداشت جهانی گزارش داد که از ۵۵ میلیون نفر در جهان که مبتلا به زوال عقل هستند، ۶۰ تا ۷۰ درصد آنها به آلزایمر مبتلا هستند. تلاش برای ایجاد یک درمان مؤثر برای آلزایمر با موفقیت کمی داشته است. محققان ارتباط آماری بین ۱۰ مشکل سلامتی و تشخیص آلزایمر پیدا کرده اند. افسردگی حاد، اولین مشکلی بود که با تشخیص آلزایمر در آینده مرتبط بود و حداقل ۹ سال قبل از بروز آلزایمر ظاهر می شود.





خوشمزه های همدانی



همدان پیام

حلوائی هویج

حلوا زرده

آش آماج

این حلوا یکی از حلواهای خوشمزه و لذیذ استان همدان است

حلوا زرده مخصوص مردم همدان است و به عنوان دسر و سوغاتی استفاده می شود

از غذاهای محلی همدان است، از موادی که در این آش به کار می رود حبوبات، سیر، تخم مرغ

پیاز داغ، سبزی آش، آماج و ... است

آش خشکبار

آش خیار اسداباد

آش برنج

از خوشمزه ترین خوراکی هایی که به عنوان میان وعده از آن استفاده می کنیم انواع خشکبار است

این آش از جمله غذاهایی است که در تهیه آن از خیار چنبر استفاده می شود

از آش های معروف استان همدان است که با استفاده از موادی همچون برنج، عدس، آب قلم

و ... تهیه می شود

آش شله پتله

از غذاهای سنتی و لذیذ همدان که با استفاده از گوشت استخوانی، بلغور، سیب زمینی، سبزی آش

عدس، پیاز و ... پخته می شود

آبگوشت فلفل

آش بادمجان

در تهیه این آبگوشت از فلفل سبزه مخصوص همدان استفاده شده است

آش بادمجان متعلق به یکی از شهرهای همدان به نام ملایر است که اصلی ترین مواد تشکیل

دهنده این آش عدس و بلغور است

کوفته مخصوص همدان در تهیه کوفته همدانی از موادی همچون برنج، گوشت گوسفند، پیاز، آلو، تخم مرغ، آرد

نخودچی و گردو استفاده می شود

ایران شوربا

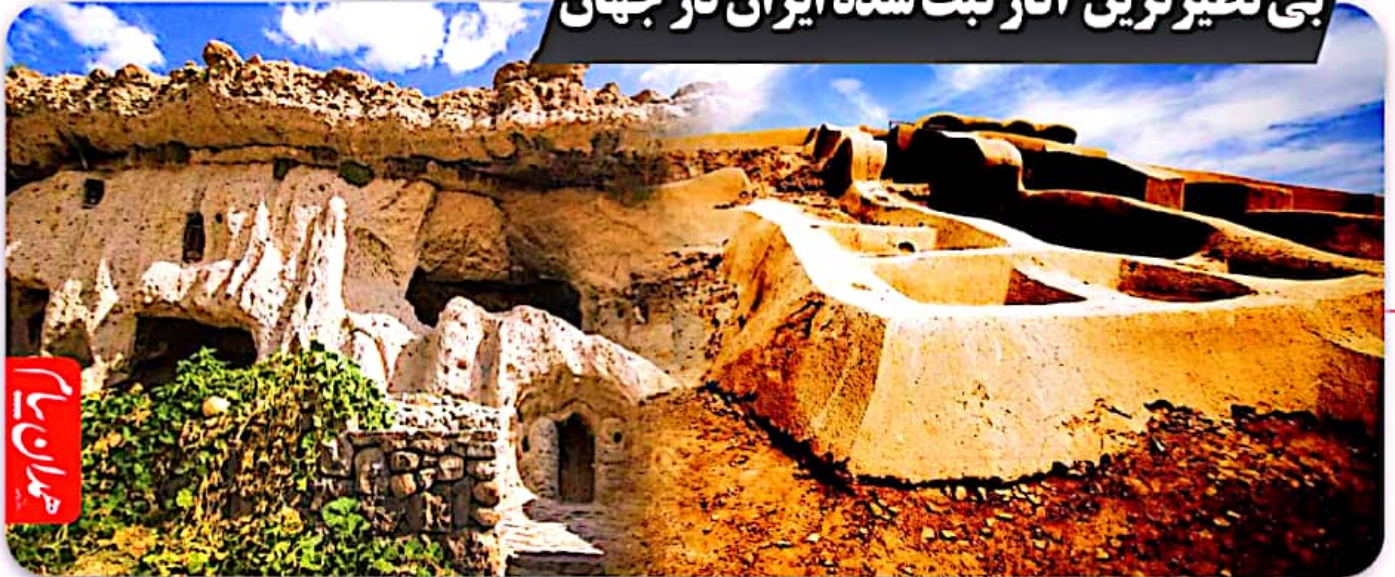
غذایی شبیه به آبگوشت است ولی به غیر از مواد اولیه آبگوشت در تهیه آن از روغن حیوانی

آرد، دوغ محلی نیز استفاده می شود





بی نظیر ترین آثار ثبت شده ایران در جهان



چشم انداز فرهنگی روستای میمند، کرمان، سال ۲۰۱۵

روستای میمند روستایی صخره‌ای و دستکند با چند هزار سال قدمت است. این بنا بی گمان از نخستین سکونتگاه‌های بشری در ایران به شمار می‌رود. روستای میمند روی هم رفته دارای ۴۰۶ کیچه و ۲۵۶۰ اتاق می‌باشد. ساکنان این روستا دارای آداب و رسوم خاصی هستند و در زبان و گویش آن‌ها هنوز از کلمات پهلوی ساسانی استفاده می‌شود.

شهر سوخته، سیستان و بلوچستان، سال ۲۰۱۴

شهر سوخته نام بقایای دولت شهری باستانی در ایران است که روی آبرفت‌های مصب رودخانه هیرمند به دریاچه هامون قرار داشته و زمانی در ساحل آن رودخانه بنا شده بود. دوره‌ی بنای این شهر بزرگ با عصر برنز تمدن جیرفت مقارن است و ایرانیان در حدود ۶ هزار سال پیش در این شهر زندگی می‌کرده‌اند. شهر سوخته ۲۸۰ هکتار وسعت دارد. این شهر دارای ۵ قسمت اساسی بوده که شامل بخش مسکونی؛ بخش‌های مرکزی؛ منطقه صنعتی بناهای یادمانی و گورستان است که به صورت تپه‌های متوالی و چسبیده به هم واقع شده‌اند.





فواید حذف «شکر» برای سلامتی



شکر به عنوان خطرناک ترین ماده شناخته شده است. مصرف شکر در انواع نوشیدنی ها، میان وعده ها و... به وفور دیده می شود. مصرف بیش از حد شکر می تواند به بدن و ذهن افراد آسیب وارد کند. افزایش مصرف قند خطر ابتلا به دیابت، افزایش وزن و کبد چرب را افزایش می دهد. قند امکان دارد به طور مستقیم با التهاب مزمن ارتباط داشته باشد. التهاب مزمن با طیف گسترده ای از بیماری ها مانند دیابت، بیماری قلبی، آلزایمر و آرتریت مرتبط است. تحقیقات نشان می دهد ترک شکر خطر ابتال به سرطان ها را نیز کاهش می دهد، شکر موجب سستی می شود.





بازی در خانه



همدان پیام

مافیا که به عنوان گرگینه نیز شناخته می شود، یک بازی گروهی و استدلالی است که نبرد بین یک اقلیت آگاه و یک اکثریت ناآگاه را شبیه سازی می کند. در ساده ترین شکل، دو تیم در بازی مافیا حضور دارند: مافیا و شهروند. بازی های زنده به ناظری احتیاج دارند که به عنوان بازیکن شرکت نمی کند و هویت ها با تقسیم کارت ها تعیین می شود.

در بازی دو مرحله وجود دارد: شب و روز. در شب، بازیکنان نقش دار مخفیانه اقداماتی را انجام می دهند. در طول روز، بازیکنان با بحث و رای گیری تصمیم به شناسایی مافیا حذف آن می گیرند. این مراحل با یکدیگر متناوب می شوند تا زمانی که همه مافیاهای از بین بروند یا به برابری عددی با شهروندان برسند.

مافیا: این بازیکنان مشخص می کنند که در شب چه کسی کشته خواهد شد. آن ها همچنین از هویت هم تیمی های خود آگاه هستند.

شهروندان: شهروندان را با نام «بی گناهان» نیز می شناسند. این افراد در طول بازی تلاش می کنند که مافیا را شناسایی کنند.

خدا یا رئیس: این نقش در بازی بسیار اساسی و مهم است. خدا ممکن است نقش بازیکنان را تعیین کند، داستان را پیش ببرد و به طول کلی بازی و رعایت قوانین را زیر نظر داشته باشد.

کارآگاه: یک نفر از شهروندان که هر شب نقش یک نفر را استعلام می کند.

پزشک: یک نفر از شهروندان که هر شب خود یا یک نفر دیگر را از قتل مافیا، نجات می دهد.



داسرای انقلاب



همدان قدیم



همدان جدید



کمترین نرخ تورم دوازده ماهه در همدان



مرکز آمار ایران:

نرخ تورم دوازده ماهه منتهی به اسفند ماه ۱۴۰۰ برای خانوارهای کشور به عدد ۴۰,۲ درصد رسید.
بیشترین نرخ تورم دوازده ماهه مربوط به استان کهگیلویه و بویراحمد (۴۸,۲ درصد) و کمترین آن مربوط به استان همدان (۳۶,۴ درصد) است.

نرخ تورم دوازده ماهه منتهی به اسفند ماه ۱۴۰۰ برای خانوارهای شهری به عدد ۳۹,۷ درصد رسید.
بیشترین نرخ تورم دوازده ماهه مربوط به استان های کهگیلویه و بویراحمد (۴۶,۶ درصد) و کمترین آن مربوط به استان سیستان و بلوچستان (۳۶,۶ درصد) است.

نرخ تورم دوازده ماهه منتهی به اسفند ماه ۱۴۰۰ برای خانوارهای روستایی به عدد ۴۲,۸ درصد رسید. بیشترین نرخ تورم دوازده ماهه مربوط به استان کهگیلویه و بویراحمد (۵۱,۵ درصد) و کمترین آن مربوط به استان همدان (۳۵,۲ درصد) است.

مدیر مسئول روزنامه همدان پیام: نصرت الله طاقتی احسن
سردبیر روزنامه همدان پیام: یدالله طاقتی احسن
ایده پردازان: تیم ۱۲ نفره رسانه دیجیتال همدان پیام
مدیر رسانه دیجیتال: مهسا طاقتی احسن
سرپرست تولید محتوای رسانه دیجیتال: یاسر زارعی
سرپرستان ویژه نامه دیجیتالی: حدیثه حبیبی - زهرا زنگنه
تولید محتوا نسخه ۹ فروردین: زهرا زنگنه
طراح و صفحه بند ویژه نامه: مهسا طاقتی احسن

