

۱۴
فروردین
۱۴۰۱



شماره سیزدهم



ویژه نامه دیجیتالی نوروز همدان پیام

همدان پیام

روزنامه

در صفحه اول بخوانید

چرا سبزه را گره می زنیم؟



در صفحه دوم بخوانید

سه خط اصلی شاد زیستن



در صفحه سوم بخوانید

بی نظیرترین آثار ثبت شده ایران در جهان



در صفحه چهارم بخوانید

میوه های مفید برای درمان کبد چرب



در صفحه پنجم بخوانید

وظیفه ی یک خبرنگار چیست؟





چرا سبزه را گره می‌زنیم؟



یکی از سنن نوروز و در واقع آخرین جشن نوروز در ایران مراسم سبزه بدر در روز ۱۳ فروردین می‌باشد. این روز در تقویم ایرانی به نام روز طبیعت نامگذاری شده است. در این روز مردم به دامن طبیعت رفته و آداب خاصی مانند گره زدن سبزه یا به آب انداختن سبزه سفره هفت سین را از روی تفنن و یا با اعتقاد به فلسفه موجود در این آیین، به جا می‌آورند. عده‌ای از مردم براین باورند که در این روز باید برای رانیدن نحسی از خانه بیرون رفت و نحسی را در طبیعت به در کرد.

یکی از آیین‌های روز سبزه فروردین، سبزه گره زدن است که بیش تر جوانان، این کار را انجام می‌دهند. گره زدن سبزه به معنای گره زدن زندگی با طبیعت است و نشانه سبز و شاداب باقی ماندن است. به طور معمول افراد با گره زدن سبزه آرزو می‌کنند و برخی زمانی که گره زده می‌شود سبزه را به داخل آب می‌اندازند و معتقدند اگر گره سبزه در آب باز شود بخت فرد نیز باز می‌شود و بخت با شخص یار می‌شود و در نتیجه آرزوها برآورده می‌گردد.





سه خط اصلی شاد زیستن

بروایت حسین الهی قمشه‌ای

یک قطره از دریای شادی بیشتر به ما نرسیده است؛ آن هم یک شادی موقت که پس فردا از ما می‌گیرندش چون شادی‌های ما از آنجا پیدا می‌شود که یک چیزی که مطلوب ماست یک مختصری پیش ادراک ما می‌آید؛ یعنی قوه ادراک ما یک مختصر مطلوبی را درک می‌کند. حالا شما فکر کنید اگر مطلوب بی‌نهایت، زیبایی بی‌نهایت در پیش ادراک بی‌نهایت جمع بشود چقدر شادی تولید می‌شود! پس چه کسی شادتر از او است؟ حالا باید چکار کنیم که شادی مال ما باشد. در هر حالی وظیفه خودتان بدانید که شاد باشید... آن وقت برای این شاد بودن خط شادی را بگیرید... شادی ۳ خط دارد.

خط زیبایی: ارتباطی است بین شادی و زیبایی، مراقب زیبایی باشید. زشتی غصه تولید می‌کند؛ زیبایی است که شادی تولید می‌کند. انسان باید سعی کند که ظاهر خانه‌اش، لباسش، راه رفتن و حرف زدنش زیبا باشد و در آنها زیبایی را رعایت کند. حتی نشستن آدم باید زیبا باشد و مثال کج و کوله نباشد. مرحوم پدر می‌گفتند راه رفتن انسان باید مثل آهو باشد. وقتی انسان راه می‌رود باید معلوم باشد که انسان دارد راه می‌رود. شکوه آدم بودن و آن شرافت انسانی این را بدون غرور باشد حفظ کند... بنابراین خط زیبایی را برای شادی در شادی به شما کمک فراموش نکنید و مطمئن باشید حتما می‌کند. هرچه بیشتر با زیبایی تماس داشته باشید، بیشتر شاد خواهید شد... زیبایی آدم را با ایمان می‌کند. چشم انسان که به زیبایی می‌افتد، ایمان او را تربیت می‌کند. قدیم زیبایی را به عنوان تجلی خداوند سجده می‌کردند.

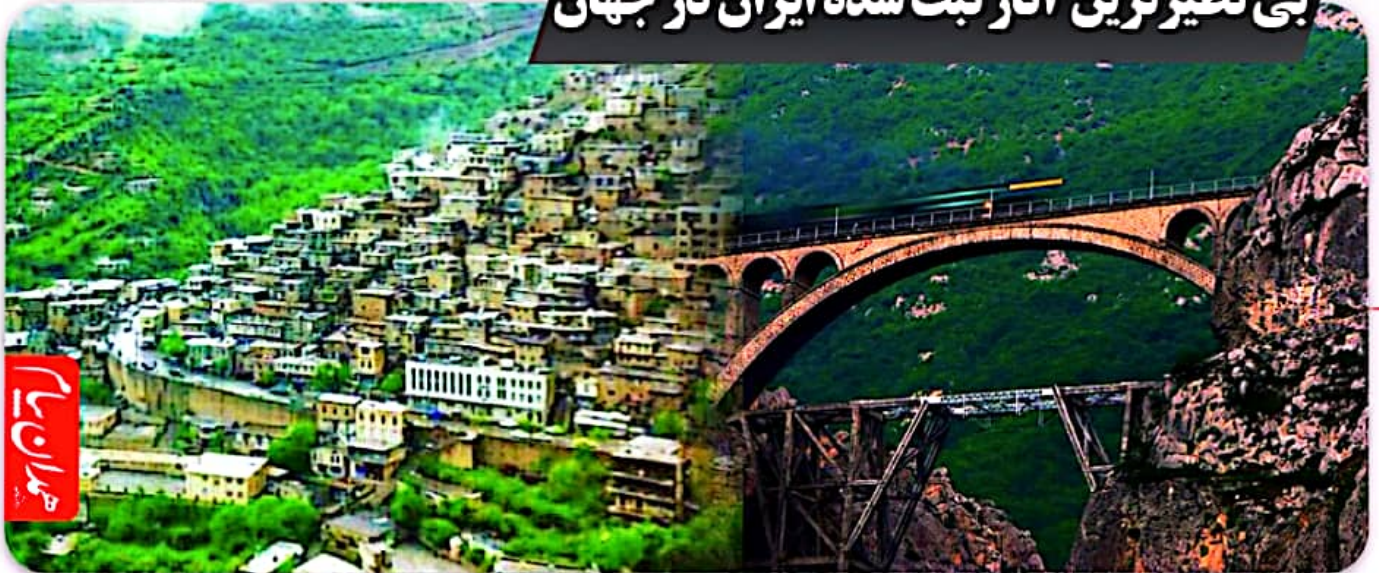
خط دانایی: برای خودتان برنامه‌ریزی کنید و بگویید من می‌خواهم چیزی بفهمم توی این عالم. آن وقت با دانایان روزگار انس بگیرید. کتاب‌های خوب، هم از فرهنگ خودمان و هم از همه فرهنگ‌های انسانی، تهیه کنید آدمی روی کره زمین چیزهایی از خودش به یادگار گذاشته که متعلق به همه ماست. بروید در حضور بزرگان دانایی یاد بگیرید و از این دانایی باز به شادی می‌رسید.

خط خوبی کردن: سعی کنید کار خوب بکنید. آدم نباید تنها به فکر این باشد که از کجا پول در بیاورد! مگر روزی شما دست شماست؟ شما به این فکر کنید که چه و چطور کار خوب بکنم! هر کسی باید فکر کند من چه کار خوبی بکنم... من وقتی شب سفره نان را پهن می‌کنند و غذایی می‌آورند و از برکتی برخوردار می‌شوم باید شرمند باشم، اگر من هم هیچ کاری در این عالم نکرده‌ام و فقط خورده‌ام و خوابیده‌ام و از برکات دیگران استفاده کرده‌ام؛ بنابراین انسان باید خوب باشد و خوب بودن هم اصلش این است که در این نعمتی که در عالم از آن برخوردار شده، مشارکت داشته باشد.





بی نظیر ترین آثار ثبت شده ایران در جهان



چشم انداز فرهنگی اورامانات یا هورامان، کرمانشاه و کردستان، سال ۲۰۲۱

منطقه اورامانات یا هورامان که بخش هایی از کردستان و کرمانشاه را شامل می شود، علاوه بر معماری خانه ها به صورت پلکانی، دارای بافت منحصر به فرد فرهنگی هم هست. این منطقه شامل: بخش هایی از شهرستان سنندج و کامیاران و بخش عمده ای از سروآباد و مریوان در استان کردستان و شهرستان جوانرود و پاوه به صورت کامل و بخش هایی از روانسر و ثلاث باباجانی در استان کرمانشاه می شود.

راه آهن سراسری ایران، سال ۲۰۲۱

دلیل ثبت راه آهن ایران در یونسکو این بود که هم از نظر تاریخی و صنعت اهمیت دارد و هم وجه فرهنگی دارد زیرا اقوام مختلف ایرانی را به هم وصل می کند. راه آهن ایران با هزار و ۴۰۰ کیلومتر گستردگی که استان های مختلفی را به هم متصل می کند، از جمله پرونده های زنجیره ای ایران در یونسکو همچون قنات، باغ های ایرانی و کلیساها محسوب می شد که تمام ایستگاه ها، پل ها و... را به عنوان مقصد جهانی معرفی می کند را هم به یکدیگر پیوند می دهد. این راه آهن در میانه راه از ایستگاه های مهمی همچون قائمشهر، گدوک، گرمسار، تهران، اراک، دورود، شهبازان و اندیمشک عبور می کند.





میوه‌های مفید برای درمان کبد چرب



برخی میوه‌ها برای پاکسازی کبد مفیدند. به عنوان مثال شما می‌توانید یک فنجان چغندر رنده یا خردشده را با آب نصف لیمو ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون ترکیب کنید و به عنوان سالاد برای پاکسازی کبد به مدت یک هفته هر ۲ ساعت یک بار ۲ قاشق میل کنید. در ادامه با بهترین میوه‌ها برای درمان و کنترل کبد چرب آشنا می‌شوید

سیب سبز: سیب سبز یکی از بهترین میوه‌ها برای درمان و کنترل کبد چرب است، مصرف سیب سبز با پوست به دلیل داشتن موادمعدنی با چربی‌های زائد مقابله می‌کند و موجب پاکسازی کبد می‌شود
گریپ فروت: گریپ فروت عنوان ناجی کبد چرب را با خود یدک می‌کشد. آنزیم موجود در گریپ فروت، کبد را تحریک کرده و چربی‌ها و موادمعدنی را از آن دفع می‌کند
موز: موز با داشتن پتاسیم و در نتیجه کمک به هضم موادمعدنی، دفع فلزات سنگین و توکسین‌ها یکی از بهترین میوه‌ها برای درمان و کنترل کبد چرب محسوب می‌شود
آووکادو: ترکیباتی که در آووکادو وجود دارد سبب می‌شود که چربی اضافی کمتری در کبد جمع شود و به این ترتیب عملکرد کبدی را بهبود می‌بخشد
لیموترش: لیموترش نه فقط به عنوان میوه بلکه باید همراه همیشگی رژیم غذایی درمان خانگی کبد چرب باشد

بادام تلخ: برای تصفیه کبد به مصرف بادام تلخ توصیه شده، البته اگر معده‌تان سرد یا ضعیف است بهتر است بادام را همراه با شکر میل کنید





وظیفه‌ی یک خبرنگار چیست؟



نویسنده: مهشاد بختیاری

خبرنگاران باید

کوشش کنند تا اخباری که در اختیار عموم می‌گذارند درست
دقیق و معتبر باشد و در درستی اخباری که به دست
میاورند، پژوهش و اندیشه کنند. خبرنگاران نباید حقیقتی را
تحریف یا خراب کنند و نباید اخبار را از مردم و عوام پنهان کنند از ویژگی‌های
یک خبرنگار موفق میتوان به موارد زیر اشاره کرد
کنجکاو باشد، دارای ذهنی تحلیلی‌گر باشد، پرسشگر باشد و
در مورد هر سوژه‌ای بتواند با تحقیق و پرسش اطلاعات لازم
را به دست آورد و از قدرت ارتباط اجتماعی بالایی برخوردار
باشد خبرنگاری حرفه و شغلی است با که با گذشت زمان و کسب تجربیات بیشتر
زمینه‌های شکوفایی و استعداد یابی را به خوبی فراهم می‌سازد



محلہ تختیاری ها



همدان قدیم



همدان جدید



بازی در خانه



جوک گفتن با دهان بسته

این بازی به گفتن یک جوک ساده خلاصه نمی شود بلکه نکته جالب و خنده دار این بازی گفتن جوک با اعمال شاقه است! خوبی این بازی این است که حتی کودکان هم می توانند در این بازی مشارکت داشته باشند و تعداد بازیکنان این بازی حداقل دو نفر است.

برای این بازی درحالی که قاشق را در دهان خود نگه داشته اید، توپ را درون آن قرار دهید و یک جوک یا جمله خنده دار بگویید. حرف زدن و جوک گفتن در این حالت چندان سخت نیست اما سخت ترین کار این است که بعد از شوخی و خندیدن دیگران، شما بتوانید خودتان را کنترل کنید تا توپ نیفتد.

مدیر مسئول روز نامه همدان پیام : نصرت الله طاقتی احسن

سر دبیر روز نامه همدان پیام : یدالله طاقتی احسن

ایده پردازان : تیم ۱۲ نفره رسانه دیجیتالی همدان پیام

مدیر رسانه دیجیتالی : مهسا طاقتی احسن

سرپرست تولید محتوای رسانه دیجیتالی : یاسر زارعی

سرپرستان ویژه نامه دیجیتالی : حدیثه حبیبی - زهرا زنگنه

تولید محتوا نسخه ۱۴ فروردین : زهرا زنگنه

طراح و صفحه بند ویژه نامه : مهسا طاقتی احسن

