



2411200293970001

کانال خبری همدان پیام در تلگرام telegram.me/bazarehamedan

کانال خبری همدان پیام در تلگرام t.me/hamedanpayam

ISSN: 2322-4665

پیام تاریخ تمدن و فرهنگ ماستان

۲ < ۸

۲ < ۸

۸ < ۸

۷ < ۸

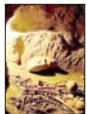
۷ < ۸

خانواده محور توسعه

دریازره آینده خانواده در جهان امروز با توجه به اقداماتی که در برخی جوامع در گذر از خانواده انجام شده نگرانی‌هایی شکل گرفته است. اما اکثر جوامع با اصالت بخشی به خانواده به دنبال حیثیت آن...

چرا آسمان با ما قهر کرده

آسمان فطرتهای مهر را بر زمین نمی‌ریزد. شاید دعای کوتاهی برای ساختن آدم برقی با دعای کشاورزی برای زمین‌های تشنه یا باغبانی که با اشک چشم درختان را به ثمر رسانده دل آسمان را به رحم بیاورد تا...



دستکند سامن
بستری آماده
برای رونق
گردشگری



ندانستن
«تاریخ»!
خلا مهمی
در آگاهی
نوجوانان

همدان پیام

روزنامه

www.HamedanPayam.com

دوشنبه ۳۰ دی ۱۴۰۳ ۳۱ جمادی الثانی ۱۴۴۶ ۲۳۳ دسامبر ۲۰۲۴
سال بیست و یکم شماره ۵۰۳۷ ۸ صفحه روزنامه + نیازمندی‌ها ۲۵۰۰۰ تومان

برق تامین نشد دست به دامن نورخورشید شدیم

مدیریت چهار راه‌ها با آفتاب

تقاطع‌های شهر هوشمند می‌شوند



درنیاوند سالانه ۶ میلیون شاخه گل تولید می‌شود

تزئین شهر با گل‌های نهانوندی

مدیر کل ثبت احوال استان:

روزانه ۵۶ نوزاد در استان متولد می‌شود

با کلت زنی نخستین مرکز اسقاط محقق خواهد شد

همدان مرکز بازیافت هواپیما در کشور

بدون مطالعه وارد بازارهای مالی نشوید

چشم‌سر مایه‌گذاران به آسمان

افزایش آلاینده‌ها پدیده غالب جوی همدان

محمدحسن باقری-شکیب افزود: امروز پدیده مه در برخی نقاط استان شاهد هستیم و به علت پایداری جو، غلظت آلاینده‌ها در مناطق شهری و صنعتی به ویژه در ساعات اولیه روز افزایش می‌یابد. کارشناس اداره کل هواشناسی همدان ادامه داد: از نظر تغییرات دما، دماهای بیشینه به تدریج افزایش پیدا می‌کند و دماهای کمینه تغییر محسوس ندارد.

افزایش غلظت آلاینده‌ها و پدیده مه در آسمان استان به دلیل پایداری جو، برای امروز دوشنبه پیش‌بینی می‌شود. کارشناس اداره کل هواشناسی همدان گفت: با توجه به آخرین خروجی مدل‌های پیش‌بینی هواشناسی تا اواخر هفته آسمان استان صاف تا قسمتی ابری است.

جناب آقای مهندس شعبانی
ریاست محترم اداره تامین اجتماعی شهرستان اسدآباد

با نهایت تأسف و تأثر، مصیبت درگذشت پدرگرامیتان را حضور جنابعالی و خانواده معزای شعبانی تسلیت عرض می‌نمایم، از خداوند منان برای آن مرحوم مغفور علو درجات و برای سایر بازماندگان صبر جمیل و اجر جزیل خواهان و خواستاریم. ما را در غم خود شریک بدانید.

شرکت گیاهان صنعت کاسپین اسدآباد

جناب آقای مهندس شعبانی
ریاست محترم اداره تامین اجتماعی شهرستان اسدآباد

خبر درگذشت پدر بزرگوار جنابعالی موجب تأسف و تألم گردید. ضمن عرض تسلیت به جنابعالی و خانواده معزای شعبانی، از درگاه خداوند منان برای آن پدر مکررم رحمت و غفران الهی و برای جنابعالی و سایر بازماندگان صبر جمیل و اجر جزیل مسألت داریم. ما را در غم خود شریک بدانید.

شرکت سهامت رایکا

کنار شما هستیم در

تلفن دفتر مرکزی: ۰۸۱ - ۳۸۲۶۴۳۳۳

@hamedanpayam

www.hamedanpayam.com

همدان پیام
روزنامه

جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن
۰۸۱۳۴۵۸۶۶۴۹
تماس حاصل فرمایید.

31st
Printing, Packing & Related Machinery EXHIBITION
31st ANI CHAP PRINT TRADE FAIR

۱۰۵۵ عین حضور
مرکز چاپ و بسته بندی همدان
در نمایشگاه های ملی و بین المللی

روتابک
طراحی، مشاوره و ایده پردازی

پک پلاست
پاکت سازی

۳ لغایت ۶ دی ماه ۱۴۰۳

چاپ سلفون، لیلل های چسب دار و شیرینک
تولید انواع پاکت های سلفون، ساشه، فیلم و کاغذی

بدون سیلندر و کلیشه
تحويل فوری
واحد فلکسو گرافی با تکنولوژی کلیشه (۸ رنگ سیلندر مرکزی)

محل دائمی نمایشگاه های بین المللی تهران
تهران، بزرگراه شهید چمران محل دائمی نمایشگاه های بین المللی
فضای باز، روبه روی سالن ۲۸ ساعت بازدید: ۸ الی ۱۵

تلفن هماهنگی: ۰۹۱۸۲۱۴۸۱۸۸
www.anichap.com
info@anichap.com

@anichap
anichap.co

چندین شبکه بهداشت و درمان نوازندگان علوم پزشکی مهدان سرپرست
به گزارش ویدا، با اخلاقی از بهر روز کارخانه‌ای سرپرست
شبکه بهداشت و درمان شهرستان نوازند منصوب شد.
مهندس ابوالحسن از زحمات زها دورچه قدرتمند شد و محمد
منصوبی از معاونان سرپرست شبکه بهداشت نوازند و درمان
نوازند معرفی شد.
به بخشی از متن این اطلاع آمده است: نظر به مراتب تعهد و
مسئولیت‌پذیری جناب‌عالی، به سبب این ابلاغ معاونان سرپرست
مدیریت شبکه بهداشت و درمان شهرستان نوازند منصوب می
شود. تا این امر مقررات و موازین شرعی و قانونی انجام وظیفه

امید است با اتکال به درگاه حضرت احدیت و همکاری همدلانه و تعامل مناسب درون بخشی و برون بخشی در انجام امور محوله موفق و سرفراز باشید.

باند سارقان خودرو در توپسرکان مقتلاشی شد

[illegible]

ته به برشورد.

بنوبل بسج جامعه زنان ملایر به برگزاری همایش واسطن
و غبارویی گزار شهاده برگزاری نشستهای سبک زندگی
سلامی، برگزاری مسابقات فرهنگی ورزشی کتابخوانی در
سطح حوزههای مقاومت و پایگاهها، برگزاری اردوهای جهاد
ورزشی و برگزازی پوشش ایران همدل و کمک به جبهه
اوج نوسط حوزهها و پایگاههای مقاومت نیز اشاره کرد.

[illegible]

ارشد

[illegible]

امه به بیان اینکه پوشش نذر خون توسط بسیجیان حوزه‌های مقاومت و گروه کثرتانه و پیروان عترت‌های رزمندگان برگزار خواهد شد، خاطرنشان کرد: تبیین و آگاهسازی هویت اسلامی زن مسلمان در سطح پایگاه‌های مقاومت نیز انجام خواهد شد. نظری همچنین از برگزاری جشن شکوه مادی نور و آیین عترت‌های رزمندگان در مهدیه ملایر، جشن نور و آینه و تجلیل از مادران و همسران شهدا، جانبازان و برگزینی میز

افزایش آن که چرا تا امروز جلسات زیادی توسط مسئولان فهرست برای رفع معضلات ترافیکی و سدیم ریزش‌ها در تهران برگزار شده و پیشتاندهای مطرح شده است اما نتایج این اقدامات در تصدیمات و پیشتاندهای این ماده و معضلات ترافیکی و سدیم ریزش‌ها همچنان خودنمایی می‌کند و روز به روز وضعیت بدتر می‌شود.

کهریز و افزایش خودروهای کن سرژنیشن نمونه بیشتر یافته و تهران، درازان در ساعات شلوغی همچون آژان و تعطیلی مسافران، افزاریات و باک‌ها و به دستور آیم یک شکایت بسیاری مواجه کرده است.

این جلسه شورای عالی ترافیکی و سدیم ریزش‌ها و معضلات ترافیکی و سدیم ریزش‌ها در حالی برگزار شد که امام خمینی و سبیل از اعضای جلسه با این معضلات مواجه صحبت‌هایی داشتند.

رئیس جلسه رهاون رهاون در این جلسه با این شهانه به سدیم ریزش‌ها و خودرویی و پیشتاندهای ترافیکی رهاون رهاون مشکلات عدیده‌ای برای سدیم ریزش‌ها و خودرویی و پیشتاندهای ترافیکی رهاون رهاون

توجه: این مقاله صرفاً جهت اطلاع‌رسانی و آشنایی با موضوع تهیه شده و نباید به عنوان توصیه پزشکی یا مشاوره در نظر گرفته شود. برای تشخیص و درمان، حتماً به پزشک متخصص مراجعه کنید.

در دنیای امروز، سلامت روان به اندازه سلامت جسم اهمیت دارد. با افزایش آلودگی هوا، بسیاری از افراد با مشکلاتی مانند سردرد، خستگی و کاهش تمرکز مواجه می‌شوند. این موضوع نیازمند بررسی علل و راهکارهای مناسب است.

یکی از دلایل اصلی این مشکلات، آلودگی هواست. ذرات معلق در هوا می‌توانند به سیستم تنفسی وارد شده و باعث التهاب و تحریک شوند. این امر می‌تواند منجر به کاهش ظرفیت ریه‌ها و اختلال در عملکرد طبیعی آنها شود.

علاوه بر این، تغییرات آب و هوایی و افزایش دما نیز می‌تواند بر سلامت روان تأثیر داشته باشد. گرما می‌تواند باعث افزایش سطح استرس و اضطراب شود و در نتیجه، تمرکز را کاهش دهد.

برای مقابله با این مشکلات، رعایت برخی نکات ضروری می‌تواند بسیار مؤثر باشد. استفاده از ماسک‌های استاندارد در روزهای آلوده هوا، تهویه مناسب فضای داخلی و استفاده از گیاهان تصفیه‌کننده هوا از جمله راهکارهای عملی است.

همچنین، مراجعه به پزشک در صورت بروز علائم جدی و پیگیری درمان‌های مناسب می‌تواند به بهبود وضعیت سلامت شما کمک کند. به یاد داشته باشید که پیشگیری همیشه بهتر از درمان است.

در ادامه، به بررسی دقیق‌تر علل و راهکارهای مقابله با این مشکلات خواهیم پرداخت.

آلودگی هوا و سلامت انسان

آلودگی هوا به وجود آلاینده‌ها در جو اتمسفر گفته می‌شود. این آلاینده‌ها می‌توانند به صورت ذرات معلق یا گازها در هوا پخش شوند. منابع اصلی آلودگی هوا عبارتند از: ترافیک، صنایع، نیروگاه‌ها و حتی منابع طبیعی مانند آتش‌سوزی‌ها.

تأثیرات آلودگی هوا بر سلامت انسان می‌تواند بسیار جدی باشد. این آلودگی می‌تواند باعث مشکلات تنفسی، بیماری‌های قلبی-عروقی، اختلال در سیستم ایمنی و حتی افزایش خطر ابتلا به سرطان شود. همچنین، آلودگی هوا می‌تواند بر سلامت روان نیز تأثیر داشته باشد.

برای کاهش مواجهه با آلودگی هوا، رعایت برخی نکات ضروری می‌تواند بسیار مؤثر باشد. استفاده از ماسک‌های استاندارد در روزهای آلوده هوا، تهویه مناسب فضای داخلی و استفاده از گیاهان تصفیه‌کننده هوا از جمله راهکارهای عملی است.

همچنین، مراجعه به پزشک در صورت بروز علائم جدی و پیگیری درمان‌های مناسب می‌تواند به بهبود وضعیت سلامت شما کمک کند. به یاد داشته باشید که پیشگیری همیشه بهتر از درمان است.

در ادامه، به بررسی دقیق‌تر علل و راهکارهای مقابله با این مشکلات خواهیم پرداخت.

تأثیرات آب و هوایی بر سلامت روان

تغییرات آب و هوایی یکی از بزرگترین چالش‌های دنیای امروز است. افزایش دما، تغییر در الگوهای بارش و افزایش تواتر و شدت طوفان‌ها از جمله تغییرات قابل مشاهده است. این تغییرات می‌تواند بر سلامت روان تأثیر داشته باشد.

گرمای بیش از حد می‌تواند باعث افزایش سطح استرس و اضطراب شود. همچنین، تغییرات ناگهانی در آب و هوا می‌تواند باعث احساس ناامنی و نگرانی شود. این موضوع نیازمند توجه و اتخاذ راهکارهای مناسب است.

برای مقابله با تأثیرات آب و هوایی، رعایت برخی نکات ضروری می‌تواند بسیار مؤثر باشد. استفاده از لباس‌های مناسب، استفاده از سیستم‌های تهویه مطبوع و ایجاد فضای سبز در محیط‌های زندگی از جمله راهکارهای عملی است.

همچنین، مراجعه به پزشک در صورت بروز علائم جدی و پیگیری درمان‌های مناسب می‌تواند به بهبود وضعیت سلامت شما کمک کند. به یاد داشته باشید که پیشگیری همیشه بهتر از درمان است.

در ادامه، به بررسی دقیق‌تر علل و راهکارهای مقابله با این مشکلات خواهیم پرداخت.

نقشه راه برای بهبود سلامت روان

بهبود سلامت روان نیازمند اتخاذ یک رویکرد جامع و همه‌جانبه است. رعایت برخی نکات ضروری می‌تواند به بهبود وضعیت سلامت روان شما کمک کند.

اولین قدم، تشخیص علل مشکلات است. آیا شما با تغییرات آب و هوایی مواجه هستید؟ آیا آلودگی هوا بر شما تأثیر دارد؟ شناسایی علل می‌تواند به اتخاذ راهکارهای مناسب کمک کند.

دومین قدم، استفاده از راهکارهای عملی است. استفاده از ماسک‌های استاندارد، تهویه مناسب فضای داخلی و استفاده از گیاهان تصفیه‌کننده هوا از جمله راهکارهای عملی است.

سومین قدم، مراجعه به پزشک در صورت بروز علائم جدی و پیگیری درمان‌های مناسب است. پزشک می‌تواند به شما کمک کند تا علل مشکلات را تشخیص دهد و درمان مناسب را پیشنهاد دهد.

به یاد داشته باشید که بهبود سلامت روان یک فرآیند تدریجی است و نیازمند صبر و پایداری است. با رعایت این نکات، می‌توانید به بهبود وضعیت سلامت روان خود دست یابید.

در ادامه، به بررسی دقیق‌تر علل و راهکارهای مقابله با این مشکلات خواهیم پرداخت.

نتیجه‌گیری

سلامت روان به اندازه سلامت جسم اهمیت دارد. با افزایش آلودگی هوا و تغییرات آب و هوایی، بسیاری از افراد با مشکلاتی مواجه می‌شوند. این موضوع نیازمند بررسی علل و اتخاذ راهکارهای مناسب است.

رعایت برخی نکات ضروری می‌تواند به بهبود وضعیت سلامت روان شما کمک کند. استفاده از ماسک‌های استاندارد، تهویه مناسب فضای داخلی و استفاده از گیاهان تصفیه‌کننده هوا از جمله راهکارهای عملی است.

همچنین، مراجعه به پزشک در صورت بروز علائم جدی و پیگیری درمان‌های مناسب می‌تواند به بهبود وضعیت سلامت شما کمک کند. به یاد داشته باشید که پیشگیری همیشه بهتر از درمان است.

در ادامه، به بررسی دقیق‌تر علل و راهکارهای مقابله با این مشکلات خواهیم پرداخت.

منابع

سازمان بهداشت جهانی (WHO). (2021). Air quality and health. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/air-pollution-and-health>

سازمان بهداشت جهانی (WHO). (2021). Climate change and health. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/climate-change-and-health>

سازمان بهداشت جهانی (WHO). (2021). Mental health and climate change. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-and-climate-change>

سازمان بهداشت جهانی (WHO). (2021). Air quality and mental health. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/air-quality-and-mental-health>

سازمان بهداشت جهانی (WHO). (2021). Climate change and mental health. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/climate-change-and-mental-health>

سازمان بهداشت جهانی (WHO). (2021). Mental health and climate change. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-and-climate-change>

سازمان بهداشت جهانی (WHO). (2021). Air quality and mental health. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/air-quality-and-mental-health>

سازمان بهداشت جهانی (WHO). (2021). Climate change and mental health. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/climate-change-and-mental-health>

سازمان بهداشت جهانی (WHO). (2021). Mental health and climate change. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-and-climate-change>

سازمان بهداشت جهانی (WHO). (2021). Air quality and mental health. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/air-quality-and-mental-health>

سازمان بهداشت جهانی (WHO). (2021). Climate change and mental health. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/climate-change-and-mental-health>

سازمان بهداشت جهانی (WHO). (2021). Mental health and climate change. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-and-climate-change>

سازمان بهداشت جهانی (WHO). (2021). Air quality and mental health. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/air-quality-and-mental-health>

سازمان بهداشت جهانی (WHO). (2021). Climate change and mental health. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/climate-change-and-mental-health>

سازمان بهداشت جهانی (WHO). (2021). Mental health and climate change. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-and-climate-change>

سازمان بهداشت جهانی (WHO). (2021). Air quality and mental health. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/air-quality-and-mental-health>

سازمان بهداشت جهانی (WHO). (2021). Climate change and mental health. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/climate-change-and-mental-health>

سازمان بهداشت جهانی (WHO). (2021). Mental health and climate change. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-and-climate-change>

سازمان بهداشت جهانی (WHO). (2021). Air quality and mental health. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/air-quality-and-mental-health>

سازمان بهداشت جهانی (WHO). (2021). Climate change and mental health. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/climate-change-and-mental-health>

سازمان بهداشت جهانی (WHO). (2021). Mental health and climate change. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-and-climate-change>

سازمان بهداشت جهانی (WHO). (2021). Air quality and mental health. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/air-quality-and-mental-health>

سازمان بهداشت جهانی (WHO). (2021). Climate change and mental health. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/climate-change-and-mental-health>

سازمان بهداشت جهانی (WHO). (2021). Mental health and climate change. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-and-climate-change>

سازمان بهداشت جهانی (WHO). (2021). Air quality and mental health. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/air-quality-and-mental-health>

سازمان بهداشت جهانی (WHO). (2021). Climate change and mental health. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/climate-change-and-mental-health>

سازمان بهداشت جهانی (WHO). (2021). Mental health and climate change. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-and-climate-change>

سازمان بهداشت جهانی (WHO). (2021). Air quality and mental health. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/air-quality-and-mental-health>

سازمان بهداشت جهانی (WHO). (2021). Climate change and mental health. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/climate-change-and-mental-health>

سازمان بهداشت جهانی (WHO). (2021). Mental health and climate change. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-and-climate-change>

سازمان بهداشت جهانی (WHO). (2021). Air quality and mental health. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/air-quality-and-mental-health>

سازمان بهداشت جهانی (WHO). (2021). Climate change and mental health. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/climate-change-and-mental-health>

سازمان بهداشت جهانی (WHO). (2021). Mental health and climate change. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-and-climate-change>

سازمان بهداشت جهانی (WHO). (2021). Air quality and mental health. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/air-quality-and-mental-health>

و مرکزی خیر داد و افزود: یکشنبه دوم دی ماه جشن میلاد کوثر در حسینیه سیدالشهدا (ع) ملایر با همکاری سایر نهادهای فرهنگی برگزار شد.

نظری ویزیت رایگان در چند نقطه از شهرستان توسط حوزهای مقاومت و جامعه پزشکی، اگران فیلم در سطح پایگاههای مقاومت بسیج و برگزاری اردوی راهیان پیشرفت از دیگر برنامههای این هفته پرشرد.

مجموعه حسین درامه به کیورد راسخ فسیز
تقریبی در تهرانی در محدوده شهر فخریهان
از کت فخریهان فسیز در تهرانی در فسیز زبانی
رازی در کت از پیروز در اختیار اازی کازی کازی
هنگامی که اازی سلمان ازی (نیک شکت) سفل
چراغ اازی و رسانی و سر (توی فسیز) پیاده
کفسازی به سر ۳۳۰۰ متر مع اازی و نیشگاه
تاکو اازی ازی شده است
و از او: در ازی مجموعه وسایل ورزشی ازی استفاده االی
مقتضی در نظر قرار کت
شهر ازی ازی کت: در ازی مجموعه ازی
تأسیسات ازی هوشمند و مع ازی زیرزمینی ازی
ظرفیت ۱۷۰۰۰ ازی ازی ازی هوشمند فسیز
از هر مع فسیز فسیز: در ازی از ازی ازی
درخت و درختچه، ازی: در ازی ازی ازی
سر، توی، چراغ و رسانی و تأسیسات ازی ازی ازی
خانواده در فسیز ازی ازی می باشد ازی ازی ازی
اازی ازی ازی مجموعه ازی ازی ازی
ازی و ازی ازی ازی ازی ازی ازی ازی ازی
۳۳۰۰ متر مع ازی: ازی ازی ازی در ازی در طول
تاکو ازی ازی ازی پیروز ازی ازی

[illegible]

۱۰۰ عضو برنامه توسط حوزه‌های مقاومت بسیج خوارزم، دانش آموزی در سطح شهرستان به مناسبت هفته زن کارگاه زن خیر داد و گفت: تغییر از بانوان کارآفرین و مادران داد آفرینند از جمله این برنامه‌هاست.

مهرین نظری در گفتگو با ایسنا از برگزاری جشن میلاد کربلا در منطقه شهرستان و در سطح بخش‌های زن، سامان، آذرند،

درنپاوند سالانه ۶ میلیون شاخه گل تولید می‌شود

تزئین شهر با گل‌های نهانندی



هناوند - خبرنگار همدانپام: یک کارآفرین همدانی با ایجاد گلخانه ۴۰۰ متری پرورش و تولید گیاه های زینتی و روانه بازار مصرف انواع گل های مدرن و زیبا در بهار باغ پرورش گلخانه اختصاص یافته است. مدیرعامل کارسازی نهانوند گفت: گلخانه ۴۰۰ متری پیش از ۲۰۰ متری گلخانه وجود دارد که ۴۰۰ متری آن به پرورش و تولید گل های زینتی اختصاص یافته است. مدیرعامل کارسازی نهانوند گفت: گلخانه ۴۰۰ متری پیش از ۲۰۰ متری گلخانه وجود دارد که ۴۰۰ متری آن به پرورش و تولید گل های زینتی اختصاص یافته است. مدیرعامل کارسازی نهانوند گفت: گلخانه ۴۰۰ متری پیش از ۲۰۰ متری گلخانه وجود دارد که ۴۰۰ متری آن به پرورش و تولید گل های زینتی اختصاص یافته است.

۴۴ حلقه چاه غیرمجاز در ملایر مسدود شد

[illegible]

ترافیک نهانند، یشت ترافیک تصمیم گیری

■ افزایش گره های ترافیکی به علت تصمیم غلط متولیان



❗ صدور مجوز بی رویه ۷۰۰ دستگاه تاکسی

نژاد، اشاره به اینکه شهر نهاوند ظرفیت ۱۲۰ تا کیلومتر، افزایش داده است. صواب و صحیح در هر دو، یک و

ماتی حضور ۷۰۰ دستگاه تاکسی در نهاوند سبب شده که صف‌های طولانی تاکسی را در سطح شهر مشاهده معلوم نیست یک تاکسی چند بار در طول روز فرستادن تاکسی تا به شهروندان خدمات ارائه کند؟ متأسفانه جمعیت شهر نهاوند فقط تاکسی درون شهری شناسنامه وجود دارد.

رئیس پلیس راهور نهماند با انتقاد از صدور بیش از ۲۰ هزاره داروخانه‌ها و مطب پزشکان در مرکز شهر گرگان، خیابان ابوذر را خیابان ۱۷ شهریور و ابتدای کوچه کسری صالح بیش نیاز و ظرفیت خیابان مجوز داروخانه‌ها و مطب پزشکان صادر شده است از سال ۱۳۸۸ به‌جمله شورای ترافیک مصوبه تمرکززدایی مراکز درمانی داروخانه‌ها و مطب پزشکان در هسته مرکزی شهر کرده و با تأکید برنامهای برای آن توسط مسئولان انجام داده و

ه است، اظهار کرد: درخواب است ۶ دستگاه دوربین پلاک

داده ایم ولی هنوز محقق نشده است، برخی رانندگان نبود پارکینگ در جایی خودرو خود را پارک می‌کنند.

محل متوقف شود، بنابراین لزوم رانندازی پارکومتر
ی است.
م تئری با اشاره به اینکه در سطح شهر هیچ پارکینگی
ندارد ادامه داد: امیدواریم شهرداری و مسئولان مربوطه
رای پارکینگ و جای پارک خودروها در شهر را فراهم
یا کمتر شاهد توقف خودروها در مکانهای متنوعه
ررت دویل باشیم؛ اما سماندهی دستفروشان نیز نقش
د کاوش تفکیک مردم را دارد.

جریمه ماهیانه ۱۰ هزار خودروی متخلف
بازدارنده نیست

ماهنامه داد: ماهیانه ۱۰ هزار خودروی متخلف در سطح شهر جریمه می‌کنیم ولی به دلیل اینکه بسترسازی و زیرساخت نکرده‌ایم بازدارنده نیست و خروجی از این جریمه‌ها این اعداد و ارقام و آمارها را نشان‌دهنده این است که ما باید پارک برای خودروها را فراهم کنیم باید تمركززدايي نه تمركزی شد كنيم تا ميزان اين تخلفات کاهش يابد.

۱۰۰ برنامه به مناسبت روز زن در ملایر برگزار شد

[illegible]

مسئول بسیج جامعه زنان ملایر از برگزاری بیش از ۱۰۰ عنوان برنامه توسط حوزه‌های مقاومت بسیج خواهران دانش آموزی در سطح شهرستان به مناسبت هفته بزرگداشت زن خیر داد و گفت: تقدیر از بانوان کارآفرین و مادران دارا فرزندان ذی جمله این برنامه‌هاست.

مبین نظری در گفتگو با ایسنا با اشاره به برگزاری جشن میلاد زهرا در منطقه شهرستان و در سطح بخش‌های زند، سامن، اندزدر

روابط عمومی شهرداری رزن

نظام استعماری که وجود دارد در تلاش است تا تعلق خاطر به فرهنگ و تاریخ کشور را از بین ببرد. شما در ترکیه، عربستان، هند، کشورهای خاورمیانه و آسیا و... بررسی و تحلیل کنید. متوجه می‌شوید که این مشکل وجود دارد. برای مثال در ژاپن فرهنگ تاریخی ژاپنی به کلی از بین رفته و این نابودی از سوی همین نوجوانان که تحت تأثیر رسانه‌های اروپایی و آمریکایی قرار گرفته‌اند انجام گرفته است. در این کشورها نوع زندگی، پوشش، صحبت کردن، دیدگاه، پیش‌اندازهای که دارند عوض شده است و دیده می‌شود که این کشورها در تلاشند و هزینه می‌کنند تا بازسازی فرهنگی و اجتماعی کنند.

❖ راههای هویت سازی و درمان بحران هویت در نوجوانی

سبب ایجاد بحران هویت ممکن است خود پدر و مادر باشند. پدر و مادری که صبح تا شب بر سر اعتراضات معمری و غیر مذهبی خود درگیر هستند یا ممکن است جامعه‌ای که خود دچار دورویی شده یا مدرسه‌ای که یک سری معضله‌ها یا دیگر معضله‌ها عقاید مختلفی دارند و یکدیگر را نمی‌کنند، باشند.

رسانه‌های بزرگ جهانی دقیقاً بر روی بحران هویت دست می‌گذارند. برای اینکه نوجوان را دنیایی از اطلاعات نادرست مواجه شوند و نداند که چه کند و دچار بحران شوند، اطلاعات فراموشی به او تزریق می‌کنند.

برای انتقال هویت ملی در آنهایی که با بحران هویت مواجه هستند، ابتدا باید زیرساخت‌ها را درست کرده و سپس انتقال تاریخی و هویت ملی را ایجاد دهیم. برای آنهایی که محسوس هستند و هر محتوایی به آنها بدیم می‌پذیرند کار آسانی است. اما این انتقال برای افرادی که محسوس نیستند و پذیرفته‌اند که قبل از آرزوهای آنها کشور و جهان دیگری است کمی سخت است. که بپذیرند تاریخ و کشور و فرهنگ خوبی دارند.

مسئولان نظام باید تمام تلاش خود را انجام دهند تا محتوای خوبی در رسانه ملی و در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی داخلی و خارجی تولید کرده و قرار دهند و نوجوانان آنها را ببینند و عرق و جرات درست شوند یا این کار بسیاری از نوجوانان می‌توانند هویت فرهنگی و تاریخی خود را به درستی بشناسند.

باید دورهمی‌های نوجوانان را در طبیعت و خارج از خانه زیاد کنیم. در فضایی که آندهای خود و تأثیر حضور دارند بچه‌ها را از خانه جدا کنید، نگذارید زیاد در خانه بمانند. صبحا که مدرسه هستند، بعد ازظهرها نگذارید که خانه بمانند آنها را در فضای دوستانه به فضای بیرون بکشانید. در خانه مانند مسواک یا زمان زیادی در فضای مجازی بودن و تحت تأثیر قرار گرفتن است. بدین صورت می‌توان بحران هویت در نوجوانی را مدیریت کرد.



ندانستن «تاریخ»! خلأ مهمی در آگاهی نوجوانان

امروز فناوری است، تربیت درگیر تکنولوژی و سیستم مجازی است.

❖ تربیتی در گرو تکنولوژی و فضای مجازی

یکی از اصول‌های تربیتی، تسامم فرایند و محیط است که فرد در آن قرار می‌گیرد فضای مجازی در کنار تداوم و هوشیاری بودن، محیطی است که تمام اطلاعات در آن قرار دارد و نوجوان خواسته یا ناخواسته تحت تأثیر محتوای مختلف آن قرار می‌گیرد. زیرا که تفکر تحلیلی نوجوان هنوز شکل نگرفته و با هر محتوایی مواجه شود همان زمان می‌پذیرد. به همین دلیل می‌توان گفت تربیت امروز بیشتر فناوری است.

❖ تلاش استعمار در ایجاد بحران هویت و تاریخ گریزی در نوجوانان

در بیشتر کشورهای، نه فقط جامعه ایرانی نوجوانان

روم، مستعمر، رویدادهای تاریخی و شخصیت‌های تاریخی است. در سطح عاطفی شکل‌گیری هویت نوجوان در گرو شکل‌گیری احساس هویت ملی شامل احساس ذهنی تعلق به جامعه، احساسات نسبت به اتفاق می‌افتد، اما نوجوانی نخستین باری است که افراد آغاز به تفکر در مورد چگونگی تأثیر هویت بر زندگی خود می‌کنند و در تلاش هستند تا هویت واقعی خود را پیدا کنند. یکی از عوامل هویت‌یابی در نوجوانی آگاهی از تاریخ ملی و خانوادگی خود است.

❖ رشد هویت در گرو آگاهی از تاریخ ملی و خانوادگی

یکی از عوامل شکل‌گیری هویت نوجوانان، آگاهی از تاریخ تاریخی ملی و خانوادگی است. این امر در سطح شناختن شامل آگاهی از تاریخ کشور، شناخت قلمرو جغرافیایی، آگاهی از نشان‌های ملی، آداب و

توسعه یک احساس قوی و پایدار از خود که به معنی هویت‌یابی است به عنوان یکی از وظایف اصلی نوجوانی در نظر گرفته می‌شود. علی‌رغم این واقعیت که رشد هویت در طول زندگی فرد اتفاق می‌افتد، اما نوجوانی نخستین باری است که افراد آغاز به تفکر در مورد چگونگی تأثیر هویت بر زندگی خود می‌کنند و در تلاش هستند تا هویت واقعی خود را پیدا کنند. یکی از عوامل هویت‌یابی در نوجوانی آگاهی از تاریخ ملی و خانوادگی خود است.

❖ رشد هویت در گرو آگاهی از تاریخ ملی و خانوادگی

یکی از عوامل شکل‌گیری هویت نوجوانان، آگاهی از تاریخ تاریخی ملی و خانوادگی است. این امر در سطح شناختن شامل آگاهی از تاریخ کشور، شناخت قلمرو جغرافیایی، آگاهی از نشان‌های ملی، آداب و

دوشنبه های حقوقی

قانون مبارزه با پولشویی



سازار درویشی، وکیل پایه یک دادگستری

اغلب متغیرین بر این باورند که فساد در همه حکومت‌ها فارغ از نوع حکومت و جغرافیای آن وجود دارد که یکی از معضلات بارز فساد مالی است. بر واقع پولشویی یک فعالیت غیرقانونی است که در مراحل انجام آن عواید و درآمد‌های ناشی از اعمال خلاف قانون اخذ می‌یابند یا به عبارتی پول‌های کثیف ناشی از اعمال خلاف به پول‌های تمیز تبدیل و در بدنه اقتصاد جایگزین می‌شود. این عمل یک روش معمول و معطقی برای به دست آوردن سود از فعالیت‌های غیرقانونی برای مجرمین است که پول‌های خلاف را به طور آگاهانه یا ناآگاهانه وارد سیستم مالی و اقتصادی کشور می‌کنند. نکته جالب توجه در جرم پولشویی این است که آغاز آن از سطح خرد جامعه آغاز نمی‌شود بلکه این پدیده از سطح بالا دست آغاز و آثار آن همه جامعه را درگیر می‌کند و از همین رو نهادهای پولشویی از سطح زیردست به عنوان تهدید برای لیل به اهداف خود استفاده می‌کنند. بر واقع پولشویی تأثیر خود را با ایجاد مانع برای رقابت کامل و صحیح در سطح جامعه نشان می‌دهد که با توجه به فعالیت‌های غیرقانونی و بزهکارانه وسیع در سطح دنیا حجم بزرگی از پول‌های در جریان کثیف هستند. در تعطیلاتی که در ژوئن سال ۱۹۹۸ در مجمع عمومی سازمان ملل تصویب شد تخمین زده شد که سالانه دست کم حدود ۲ میلیارد دلار پول نظهر می‌شود. در همین راستا یک سازمان بین‌المللی مبارزه با پولشویی (FATF) فعالیت‌های وسیع را در این زمینه آغاز و هم‌اکنون ۳۱ کشور دارد. در ایران نیز معادین قراردادی از این دست پول‌های کثیف در چرخه اقتصاد وجود دارد که در صورت نظهر آن بی‌تردید اثر مثبت ملموسی بر چرخه اقتصادی خواهد داشت.

قانون‌گذار ما در قانون مبارزه با پولشویی مصوب ۱۳۸۶ با اصلاحات بعدی دغدغه‌مند خود را نسبت به این موضوع نشان داده اما بی‌تردید مادام که برای ریشه کن کردن چنین مفسده‌ای ارکان مختلف جامعه هم‌تصمیم نگذیند، نمی‌توان انتظار کاهش چشمگیر یا حذف این مساله را داشت. به نظر می‌رسد تا زمانی که به دست فساد مالی در کشورها وجود دارد پولشویی نیز مطرح خواهد بود لذا راهبردی‌ترین اصل در مبارزه با پولشویی شناسایی و زمینه‌های فساد از طریق قانونمند کردن مبارزه با پولشویی و استقرار نظام شایسته ساروری و برقراری نظام پاسخگویی در حکومت‌هاست که از جمله نهادهای مطرح در این راستا گروه کار اقدام مالی برای مبارزه با پولشویی (FATF) است که یک نهاد مالی بین‌المللی است و هدف آن توسعه و ترویج سیاست‌های مبارزه با پولشویی در سطح مالی و بین‌المللی می‌باشد و کشورها با تائید یا عضویت در این نهاد مالی بین‌المللی در نیامده است.

۲۶مین جشنواره قصه‌گویی همدان آغاز به کار کرد



شیرفرازه گفت: قصه‌گویی هنری است که از دیرباز در میان اقوام و ملل مختلف جایگاه ویژه‌ای داشته و دارد. وی با اشاره به اینکه قصه نه تنها وسیله‌ای برای سرگرمی و آموزش کودکان است، خاطرنشان کرد: قصه ابزاری قدرتمند برای انتقال تجربه‌ها، حکمت‌ها، و آموزه‌های اخلاقی و فرهنگی به شمار می‌آید. دبیر ۲۶مین جشنواره قصه‌گویی استان همدان به ۲۴۶ اثر رسیده به ۲۶مین جشنواره قصه‌گویی کانون همدان اشاره و تصریح کرد: پس از پایش توسط کارشناسان فرهنگی کانون ۵۶ اثر به مرحله اجرا و استانی رسید.

وی ادامه داد: از این ۵۶ اثر، ۲۶ اثر کلاسیک، ۱۲ اثر مینا مال، ۱۲ اثر آیین سنتی، ۳ قصه در حوزه ایثار و مقاومت و ۲ قصه نوآورانه است که امروز و فردا به نوبت به رقابت خواهند پرداخت.

شیرفرازه قصه‌گویی هنری است تا با استفاده از قدرت کلام، هنر روایت و داستان‌سرایی، به دنیای خیال و دلنشینه سفر کبیر و ارزش‌های فرهنگی و اخلاقی را در قالب قصه‌ها به نسل‌های آینده منتقل کنیم. دبیر ۲۶مین جشنواره قصه‌گویی استان همدان گفت: این روز برای همه ما به یادآورنده فضائل و معجزات این بانوی بی‌بدیل و نمونه برترین انسان‌ها است. مریم شیرفرازه با بیان اینکه حضرت فاطمه (زهرا)، اسوه تمام‌عالم پاکسی، تقوا، و اخلاق است، افزود: بانویی که نه تنها الگویی برای بانوان مسلمان است، بلکه همچون چراغی روشن برای تمام بشریت می‌درخشد. وی تصریح کرد: زندگی و شخصیت پرهانی ایشان، سرشار از درس‌هایی است که هر یک از ما می‌توانیم در زندگی‌مان به کار ببریم.

نخستین جشنواره تئاتر استانی «سرزمین من» برگزار می‌شود

افزود: موضوعات نامشابه‌ها باید «قیاس و قافیه» از ادبیات منظوم یا منثور کلاسیک ایرانی مانند مشنوی مولوی، گلستان و بوستان سعدی، کشکول شیخ بهایی، کلیله و دمنه، مرزبان نامه گلشن راز، طوطی نامه و... باشد. مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان همدان با تأکید بر اینکه متقاضیان شرکت در جشنواره قبل از فرآیند ثبت‌نام، شرایط شرکت در جشنواره را مطالعه کنند عنوان کرد: مشارک مورد نیاز علاوه بر تکمیل

نخستین جشنواره تئاتر استانی «سرزمین من» با اقتباس از ادبیات منظوم کلاسیک ایرانی برگزار می‌شود. مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان از انتشار فراخوان نخستین جشنواره تئاتر استانی «سرزمین من» خبر داد و اظهار کرد: این جشنواره در راستای بهره‌گیری ادبیات نظم و نثر برگزار می‌شود. مسعود وزه در موضوعات جشنواره اشاره کرد و

افزود: موضوعات نامشابه‌ها باید «قیاس و قافیه» از ادبیات منظوم یا منثور کلاسیک ایرانی مانند مشنوی مولوی، گلستان و بوستان سعدی، کشکول شیخ بهایی، کلیله و دمنه، مرزبان نامه گلشن راز، طوطی نامه و... باشد. مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان همدان با تأکید بر اینکه متقاضیان شرکت در جشنواره قبل از فرآیند ثبت‌نام، شرایط شرکت در جشنواره را مطالعه کنند عنوان کرد: مشارک مورد نیاز علاوه بر تکمیل



در مورد غذاهاک تند علم چه می‌گوید؟

فواید غذاهاک تند با مصرف در حد اعتدال



تسکین درد با مهار سینگنال‌های درد



کاهش کلسترول و بیماری‌های قلبی



افزایش چربی سوزی و کمک به کاهش وزن



حفظ سلامت و شادابی پوست



کاهش خطر ابتلا به سرطان

با زیاده‌روی در مصرف غذاهاک تند چه اتفاقاتی در بدنتان می‌افتد؟

تقریباً زیاد، قرمز صورت، گم‌گرفتگی و واکنش‌های آلرژیک	دفاکس، سوزش در سینه، خونریزی گوارشی، تهوع و استفراغ	آب‌ریزش بینی، ریزش اشک از چشم‌ها و جاری شدن آب دهان
تورم کلو، اشکال در تنفس و یا خش‌دار شدن صدا	گاستریک، افزایش تولید موکوس در معده، درد و گرفتگی در شکم	مشکلات کلیوی، وسنگ کلیه در صورت کم‌آب شدن بدن
تحریک عصب فریگ، و ایجاد سکه	سندرم روده تحریک‌پذیر، اسهال و دفع دردناک	مشکلات قلبی عروقی، مانند افزایش ضربان قلب

چگونه بدون آسیب به بدن از خوردن غذاهاک تند لذت ببریم؟



زیاد آب بنوشید، جای گیاهی نیز مناسب‌اند



غذای مناسب در کنارش بخورید، مانند ماست، پنیر یا نان



کم‌کم شروع کنید و در ابتدا انتخاب‌های ملایم‌تری داشته باشید

سایت: www.hamedanpayam.com
تگرم و اینستا: @hamedanpayam

طراح: نسیم امید زاده یک

