

۶
فروردین
۱۴۰۱



شماره ششم

ویژه نامه دیجیتالی نوروز همدان پیام

همدان پیام
وزنامه

در صفحه اول بخوانید

چگونه در ایام تعطیلات چاق نشویم؟



در صفحه دوم بخوانید

تلفن های ضروری استان همدان



تلفن های ضروری استان همدان

در صفحه سوم بخوانید

بی نظیرترین آثار ثبت شده ایران در جهان



در صفحه چهارم بخوانید

بازی در خانه



در صفحه پنجم بخوانید

افزایش انگیزه در زندگی





چگونه در ایام تعطیلات چاق نشویم؟



تعطیلات نوروز ایامی است که افراد بعلت عدم تحرک و عدم رعایت رژیم غذایی ممکن است دچار چاقی شده و مشکلات جسمی روانی برای آن‌ها ایجاد شود، پس نیاز است در این ایام از خوردن مواد غذایی اضافی اجتناب شده و رژیم غذایی رعایت شود پس نیاز است در تعطیلات وعده‌های غذایی خود رو کوچک کرده و غذاهایی که مقدار زیادی پروتئین دارند مصرف کنید تا از مصرف غذاهای زیاد جلوگیری کنید مقدار وعده‌های غذایی را در روز کاهش داده و تعداد آن‌ها را بیشتر کنید تا از زیاده خواری جلوگیری کنید

حتما بعد از هر وعده غذایی پیاده روی و تحرک داشته باشید و از سبزیجات استفاده کنید
مصرف فست فود و شیرینی جات با کالری و قند بالا را کم کنید و از غذاهای سالم با کالری
پایین استفاده کنید
حتما در تعطیلات از مایعات، آب و دمنوش های گیاهی استفاده کنید تا در این ایام دچار چاقی
و مشکلاتی از این قبیل نشوید





تلفن های ضروری استان همدان

تلفن های ضروری استان همدان



همدان پیام

هر لحظه و هر مکانی تلفن هایی هستند که باید آن ها را به خاطر بسپاریم یا ذخیره داشته باشیم تا در صورت نیاز استفاده کنیم
در زیر تعدادی از این تلفن ها را با هم میبینیم

اطلاعات هواشناسی ۱۳۴

رسیدگی به شکایات پست ۱۴۰

بیمه تامین اجتماعی ۱۴۲

بیمه خدمات درمانی ۱۴۳

روابط عمومی صدا و سیما ۱۶۲

داروخانه شبانه روزی ۱۹۱

اطلاعات حوادث گاز ۱۹۴

اداره پست. ۸۲۵۱۷۶۰-۸۲۵۱۶۶۰

بیمارستان بعثت ۲۶۴۰۰۲۰

مواد مخدر ۲۱۸۲۳۴۰

اطلاعات پلیس ۱۱۰

اطلاعات ستاد خبری ۱۱۳

اطلاعات اورژانس ۱۱۵

اطلاعات حفاظت اطلاعات .. ۱۱۶

اطلاعات آتش نشانی ۱۲۵

اطلاعات حوادث برق ۱۲۱

اطلاعات حوادث آب ۱۲۲

اطلاعات پیام بهداشتی ۱۲۳

راهنمایی و رانندگی ۲۶۵۴۳۳۳-۲۶۵۳۰۹۰

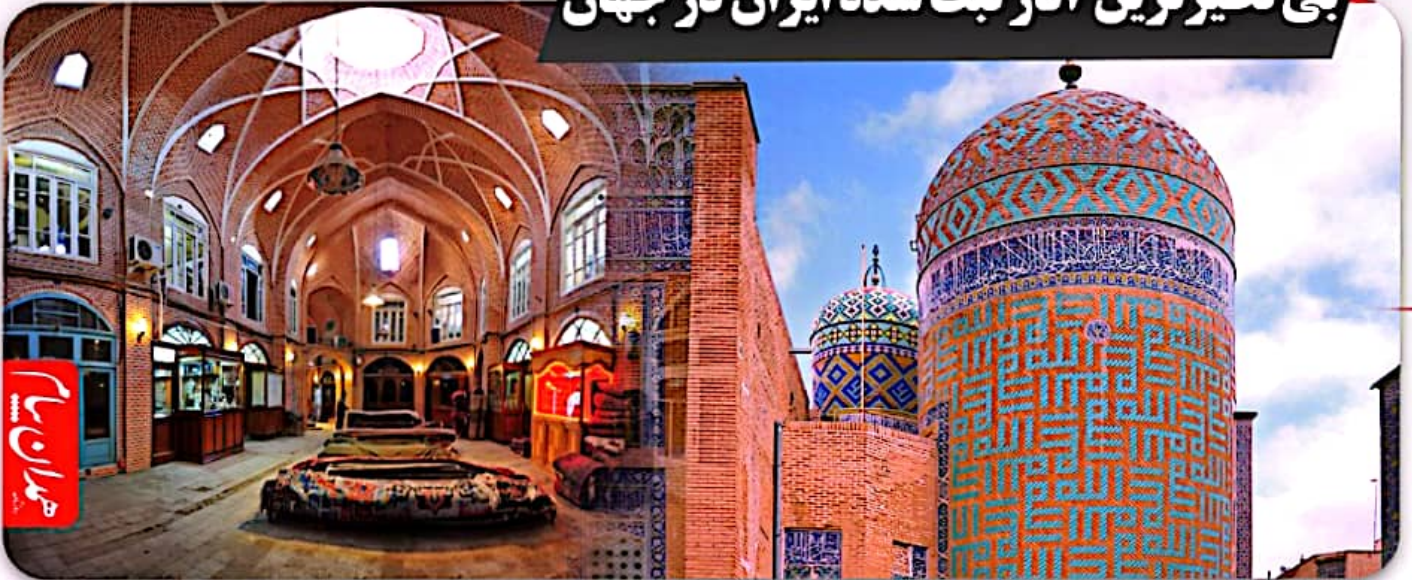
هلال احمر ۸۲۳۶۰۰۳

امداد خودرو همدان ۸۲۳۳۶۰۱





بی نظیر ترین آثار ثبت شده ایران در جهان



بازار بزرگ تبریز، استان آذربایجان شرقی، سال ۲۰۱۰

بازار قدیم تبریز یکی از بزرگترین مراکز خرید تبریز به حساب می آید که این بازار از شرق به عالی قاپو، از غرب به مسجد جامع و از شمال به رودخانه میدان چایی منتهی می شود. همچنین این بازار از بزرگترین بازارهای سرپوشیده در سراسر جهان است و شهرت آن به حدی است که در سال ۲۰۱۰ ثبت آثار جهانی یونسکو شده است.

این بازار وسیع ترین مجموعه به هم پیوسته آجری در تمام دنیاست؛ بازار قدیم تبریز شامل ۵ هزار و ۵۰۰ حجره، ۲۵ تیمچه، ۲۰ راسته، ۳۵ سرا، حمام، مدرسه، کاروان سرا و مسجد است که با وجود قدمت فراوان این بازار، خوشبختانه هنوز زندگی در آن جریان دارد.

بقعه و خانقاه شیخ صفی الدین اردبیلی، اردبیل، سال ۲۰۱۰

ساخت این مجموعه از اوایل قرن شانزدهم تا اواخر قرن هجدهم به طول انجامید و محلی برای سلوک معنوی به رسم صوفیان بود. در ساخت مجموعه، برای استفاده بهینه از فضای موجود و ایجاد کاربری های متنوع از فرم های معماری سنتی ایران استفاده شده است. نما و فضای داخلی بقعه و تزئینات فراوان آن به خوبی باقی مانده و مجموعه چشمگیری از دست سازهای قدیمی را می توان در آن دید؛ این مکان مجموعه ای نادر از اجزای معماری اسلامی در قرون وسطی است که سال ۲۰۱۰ به ثبت آثار جهانی یونسکو رسیده است.

مجموعه شیخ صفی الدین در ابتدا شهری کوچک و خود گردان متشکل از بازارها، حمام ها و میدان های عمومی مکان های مذهبی، خانه های مسکونی و دفاتر کاری بود و در دوران سلطنت شاهان صفوی به یکی از مهمترین مکان های ملی و سیاسی تبدیل گشت.





بازی در خانه



حدس اشیاء

در ایام نوروز که افراد خانواده بیشتر کنار هم هستند می توانید بازی های خانگی و ساده را با اعضای خانواده انجام دهید

بازی حدس زدن اشیاء بازی جالبی هست که در این بازی باید تعدادی وسیله غیر خطرناک رو در یک سبد قرار بدین و به نوبت شرکت کنندگان با چشم بسته دست خود را در سبد ببرند و نام اشیاء را با لمس کردن حدس بزنند

این بازی علاوه بر سرگرمی می تواند بر تقویت حس لامسه و تمرکز در کودکان کمک کند هر کسی که بتواند در بازی اجسام بیشتری را حدس بزند برنده بازی می شود





افزایش انگیزه در زندگی



همدان پیام

یک زندگی خوب و درخشان مجموعه‌ای از هزاران تلاش و ایثاری است که هیچ کس از آن باخبر نیست. مردان بزرگ از ارتفاعاتی که فتح کرده‌اند حفاظت می‌کنند، جاهایی که یک شبه به آن نرسیده‌اند؛ اما هنگام شب در حالی که همراهانشان خفته‌اند باز هم به تلاش خود برای پیشروی ادامه می‌دهند.



— حوض آقا



بهدارن قدیم



بهدارن جدید



♦ بارش برف نوروزی در همدان

باقری شکیب، کارشناس اداره کل هواشناسی استان همدان:

بر اساس آخرین نقشه‌های پیش یابی هواشناسی، در چند روز آینده پدیده غالب در استان همدان کاهش شدید دما و وزش باد است.

از روز یکشنبه و دوشنبه دما در برخی از نقاط به ۶ تا ۷ درجه سانتیگراد زیر صفر می‌رسد. کاهش شدید دمای هوا ممکن است موجب سرمازدگی درختان و محصولات باغی شود که به کشاورزان توصیه می‌شود تمهیدات لازم را برای جلوگیری از سرمازدگی محصولات خود در نظر بگیرند.

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 دیجیتال: حدیثه حبیبی - زهرا زنگنه

تولید محتوا نسخه ۶ فروردین: حدیثه حبیبی

طراح و صفحه بند ویژه نامه: مهسا طاقتی احسن

