

رقابت ۴۴ داوطلب برای هر کرسی

نایب رئیس شورای اسلامی شهر همدان:

وضع موجود سرانه مذهبی در همدان، کمتر از نصف سرانه قانونی و استاندارد است

دوشنبه ۳۰ بهمن ماه ۱۴۰۲
۹ شعبان ۱۴۴۵ • ۱۹ فوریه ۲۰۲۴
۸ صفحه • شماره ۵۵۵۹ • سال سی و چهارم
روزنامه قیمت ندارد • بهاء چاپ: ۱۵۰۰۰ تومان

اولین روزنامه همدان پاتخت تاریخ و تمدن ایران
www.hegmataneh-news.ir



رهبر انقلاب:
مردم در انتخابات به دنبال انتخاب اصلح باشند

اختلافات سلیقه‌ای نباید در وحدت ملی تأثیر بگذارد



گرامیداشت ۳۴ سالگی روزنامه هگمتانه با حضور مسعود ویژه مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان

هگمتانه را خانه خود می‌دانم



جزئیات پرداخت یارانه فجرانه



جشن تکلیف سیاسی دانش‌آموزان شهر همدان

جناب آقای بهروز محمدی مهر

انتصاب شایسته شما را به سمت **رئیس کل دادگستری استان همدان** تبریک و تهنیت عرض نموده، اطمینان داریم در سایه تأییدات الهی، در این عرصه خطیر و خدمت به شهرمان موفق و سربلند خواهید بود. توفیقات روزافزون و سلامتی شما را از درگاه خداوند مآن آرزو مندیم.

مرکز کارشناسان رسمی فقه قضاییه استان همدان

مدیریت شهر با مشارکت شما
شهرزاد مشارکت جو شهرداری باسکو

۱۳۷

باسکویی تلفنی

رئیس کمیسیون شهرسازی و معماری
شورای اسلامی شهر همدان

به درخواست ها، انتقادات و پیشنهادات شهروندان

دوشنبه ۳۰ بهمن ماه
از ساعت ۱۱ الی ۱۲

جناب آقای سعید حاجی بابایی

با ما تماس بگیرید

آدرس سایت: 137.hamedan.ir | آدرس دفتر مشاور: 09025010137
آدرس شبکه های اجتماعی: @hamedan137ir | نام تجاری روابط عمومی: @hamedan137

سامانه موبایل: 10005137

اخبار دقیق و تحلیل‌های واقع‌گرایانه همدان

با وبسایت هگمتانه، اپت، روبیکا و سایر پیام‌رسان‌ها

@hegmataneh_news
@hegmataneh_news.ir

مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق استان همدان

با اقدامات دولت مردمی قطعی برق برای مردم بی‌معنا شده است

در دولت سیزدهم هزار کیلومتر به طول شبکه برق همدان افزوده شد

برای ارائه خدمات سلامت به مردم ساکن مناطق روستایی استان همدان صورت می‌گیرد

۲۰۲ بهورز جذب می‌شوند

پلیس آگاهی همدان:

۸۰ درصد سرقت منازل مربوط به واحدهای طبقه اول است

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی: استقبال غیرمنتظره رسانه‌ها از نمایشگاه رسانه‌های ایران

مدیرکل راه و شهرسازی همدان: بازپرداخت پلکانی تسهیلات نهضت ملی مسکن

طی ۹ ماه امسال در همدان انجام شد: سرمایه‌گذاری ۲۴۲ میلیارد تومانی برای صنایع تبدیلی

افزایش نرخ سازش زوجین با استفاده از سامانه «مسیر»

اطلاعیه

با عنایت به تبصره ۳ ماده ۲ قانون درآمد پایدار و هزینه شهرداری‌ها و دهیاری‌ها، به اطلاع عموم شهروندان محترم شهر همدان می‌رساند تعرفه عوارض و بهای خدمات سال ۱۴۰۳ شهر همدان در سایت www.hamedan.ir منتشر گردید.

اداره درآمدهای عمومی شهرداری همدان

تنها در صورتی که آموزش نحوه صحیح خارج کردن و حمل مصدوم از داخل خودرو را می‌دانید، اقدام به جابجایی و بیرون آوردن مصدوم پس از وقوع تصادفات کنید.

پیام شهروندی
جمعیت هلال احمر استان همدان

چهارگوشه ورزش

حضور دو مربی اسکواش همدان در دوره استعدادیابی کشور

در دوره همسان سازی مربیان استعدادیابی کشور در مجموعه ورزشی اسکواش انقلاب تهران، امیرن بهمن پور و تیم در چهارر خانی دو نفر از مربیان اسکواش همدان شرکت کردند. این دوره با حضور مربیان فدراسیون و با هدف ارتقا سطح فنی مربیان در حوزه استعدادیابی برگزار شد.

اسکواش همدان در حوزه جذب و استعدادیابی در سال‌های اخیر عملکرد خوبی داشته است.

معرفی بانوان برتر کونگ فو همدان

مسابقات کونگ فو و هنرهای رزمی قهرمانی بانوان استان با حضور ۸ تیم در چهار رده سنی به مناسبت گرامیداشت دهه مبارک فجر و گرامیداشت شهید عجمیان برگزار شد.

در این رقابت‌ها نفرات برتر به شرح ذیل معرفی شدند:

مقام اول: آکادمی(قهرمانی شهدای کونگ فو با ۸۰ امتیاز)

مقام دوم: (باشگاه فاتحان همدان با ۳۶ امتیاز)
مقام سوم: (هیات نهاوند با ۳۵ امتیاز)
مقام چهارم: مشترکا (هیات ملایر و باشگاه مقاومت با ۲۶ امتیاز)
تیم-اخلاق: (هیات رزن)

درخشش بوکسورهای همدانی در مسابقات ارتش‌ها

مسابقات قهرمانی بوکس ارتش جمهوری اسلامی ایران با درخشش دو بوکسور همدانی به پایان رسید.

این مسابقات به مدت دو روز در بابلسر برگزار شد و اشکان نوربخش و سعیدعلی هاشمی نשב عنوان قهرمانی را کسب کردند.

گفتنی است نفرات برتر به مسابقات ارتش‌های جهان سیزم اعزام می‌شوند.

درخشش پینگ پنگ بازان همدانی در کشور

پینگ پنگ بازان نونهال استان همدان، در مسابقات امیدهای منطقه ۶ کشور خوش درخشیدند.

رادین موسیوند قهرمان این مسابقات شد، آرمن قاسمی بر سکوی نایب قهرمانی ایستاد و آراد بیات منش از همدان و امیرحسین علیزاده از قم، مشترک سوم شدند.

مسابقات امیدهای منطقه ۶ کشور با حضور استان‌های قم، مرکزی و همدان در سالن شهدای ۵ مرداد اراک برگزار شد.

حضور شهرداری همدان در مسابقات ورزشی "قهرمانِ شهر، شهرِ قهرمان"

هگمتانه، گروه ورزش: اولین دوره رقابت‌های ورزشی تحت عنوان "قهرمان شهر، شهر قهرمان" با حضور شهرداری همدان برگزار می‌شود.

این دوره از مسابقات ورزش شهروندی کلانشهرهای کشور در دو بخش بانوان و آقایان و ۵ رشته مختلف برگزار می‌شود تا راه‌گسترش و توسعه ورزش شهروندی و همگانی را در کشور هموار سازد.

استاندار همدان در جمع هیأت‌های ورزشی استان:

ورزشکاران برای مشارکت حداکثری در انتخابات تلاش کنند

هگمتانه، گروه ورزش: استاندار همدان گفت: مردم در ۲۲ بهمن حماسه‌ای ماندگار رقم زدند و در ۱۱ اسفند امسال جشن ملی را با صدوق‌های رای برپا می‌کنند.

علیرضا قاسمی‌فرزاد در نشست تبیینی نقش‌آفرینان عرصه ورزش استان همدان بیان کرد: برای استمرار صلاحیت و استحکام ایران اسلامی، مردم باید در صحنه حضور داشته باشند به مثابه حماسه‌ای که در راهپیمایی دشمن‌شکن ۲۲م امسال خلق کردند. وی تصریح کرد: هر رأی در انتخابات به مانند یک تیر به قلب دشمنان است.

استاندار همدان اظهار کرد: ورزشکاران باید همانند برهه‌های حساس ورزشی، در راستای مشارکت حداکثری تلاش کنند و برای وطن افتخار بیافرینند.

از پانزدهم اسفند و به مدت ۵ روز

همدان میزبان مسابقات کاراته رده‌های پایه کشور شد

هگمتانه، گروه ورزش - میثم ناصرنژاد: مدیر سازمان تیم‌های ملی کاراته گفت: مسابقات کاراته قهرمانی کشور در رده‌های پایه که حکم مرحله اول انتخابی تیم‌های ملی را نیز دارد از ۱۵ تا ۱۷ به میزبانی استان همدان برگزار می‌شود.

سعید نیکوخصلت اظهار کرد: طبق برنامه‌ریزی صورت‌گرفته مسابقات قهرمانی کشور در رده‌های پایه که حکم مرحله اول انتخابی تیم‌های ملی را نیز دارد از ۱۵ تا ۱۷ اسفندماه ۱۴۰۲ به میزبانی استان همدان برگزار می‌شود. بر این اساس روزهای ۱۵، ۱۶ و ۱۷ اسفندماه رقابت‌ها در بخش پسران و در روزهای ۱۸، ۱۹ و ۲۰ اسفندماه مسابقات در بخش بانوان به ترتیب نوجوانان، جوانان و امید برگزار می‌شود.

وی افزود: اقدام و آمادگی طیفی از جامعه کاراته بر اساس بخش‌نامه اعلامی فدراسیون، نبود شرایط زمانی مناسب برای برگزاری رقابت‌ها پس از پایان ماه مبارک رمضان و تجارب سال‌های اخیر در بخش رده‌های پایه (که مربیان تیم ملی همواره از برگزاری دیر هنگام رقابت‌های انتخابی گلایه داشتند) موجب

شد که مسابقات قهرمانی کشور در رده‌های پایه در

روزهای پایانی سال جاری برگزار شود.

مدیر سازمان تیم‌های ملی کاراته ادامه داد: دراین میان برخی مربیان به دلیل ترافیک مسابقات جوانان برگزاری این رقابت‌ها در اواخر فروردین ماه سال آینده بودند اما با توجه به برنامه‌ریزی فدراسیون جهت تشکیل اردوهای متمرکز تیم‌های ملی پایه اسکان برگزاری ۳ انتخابی سنگین برای ورزشکاران عملاً وجود نداشت و به نوعی در تناقض با نظام فعال نمودن مربیان نخبه باشگاهی می‌شد. ناگفته نماند که با توجه به دوره رشد در رده سنی جوانان و بالاخص نوجوان برای پنج ماه آتی تا مسابقات آسیایی رده‌های پایه سامانه کنترل وزن منطقی را با استفاده از

در پی تجربه موفق دو دوره مسابقات قهرمان شهر در پایتخت کشورمان و تسری این الگو به سایر نقاط ایران، برنامه‌ریزی برای میزبانی مسابقات ورزشی کلانشهرها در تهران، تحت عنوان "قهرمان شهر، شهر قهرمان" انجام و مقزّر شد تا ورزشکاران شهرداری‌های ۱۶کلانشهر کشورمان در رشته‌های کشتی"، "گل کوچک"، "آمادگی جسمانی"، "دارت" و "تنیس روی میز" با یکدیگر به رقابت بپردازند.

نخستین دوره مسابقات ورزش شهروندی کلانشهرهای کشور، امروز با وزن‌کشی در رشته کشتی آغاز می‌شود و سپس ورزشکاران کلانشهرهای تهران، اصفهان، کرج، شیراز، تبریز، قم، اهواز، کرمانشاه، رشت، زاهدان، همدان، یزد، اردبیل، بندرعباس، زنجان، قزوین و تهران در مجموعه شهید شفیع پور

بین‌المللی داریم که مایه مباهات هستند. وی بیان کرد: احترام به میهن یکی از ویژگی‌های برجسته ورزشکاران است که پس از قهرمانی پرچم کشور که نماد تمام خوبی‌هاست را می‌بوسند.

استاندار همدان اضافه کرد: امروز در مصاف سختی با نظام استکبار جهانی هستیم که نمی‌خواهند

با دعوت از ۱۲ والیبالیست همدانی

هگمتانه، گروه ورزش: رئیس هیأت والیبال همدان گفت: ۱۲ دختر مستعد همدانی به ششمین مرحله از اردوی انتخابی تیم ملی والیبال کشور دعوت شدند. حمید بادامی نجات اظهار کرد: ملیکا آقنده، زهرا جهانشاهی، فاطمه محمد جعفری، ریحانه حسینی، محدثه نقوی، آنیسا سفید بری، مهتا سادات مصطفوی، کیانا سهرابی، آیسا نوری، هانیب زبوی، نسترن فتوت دارند و فاطمه بید آبادی دعوت شدگان به اردوی تیم ملی هستند.

هگمتانه، گروه ورزش: سخنگوی اداره ورزش و جوانان همدان گفت: سه رکابزن ملی پوش این استان عازم مسابقات دوچرخه سواری قهرمانی آسیا شدند.

علیرضا صفی زاده اظهار کرد: بهنام آرین به همراه پانته‌آقلی‌پور و پریرسا جعنونی هرسه از همدان در این مسابقات حضور دارند.

وی بیان کرد: این سه دوچرخه سوار استان همدان قرار است در ماده نیمه استقامت بزرگسالان با حریفان آسیایی خود در کشور هند به رقابت بپردازند.

صفی زاده ادامه داد: مسابقات قهرمانی آسیا از ۲ الی ۶ اسفند ماه در شهر دهلی نو هندوستان برگزار می‌شود و ملی پوشان در سه ماده نیمه‌استقامت بزرگسالان، سرعت و نیمه استقامت جوانان با حریفان پیکار می‌کنند.

"قهرمانِ شهر، شهرِ قهرمان"

در دو بخش بانوان و آقایان به مصاف هم می‌روند.
گفتنی است رقابت‌های یاد شده اول اسفند ماه جاری به اتمام می‌رسد و دوم اسفند ماه، با برگزاری اختتامیه در مجموعه شهید شفیع پور، با حضور مقامات ارشد ورزش کشور، مسؤولان شهری و نام‌آوران و پیشکسوتان ورزشی، دفتر نخستین دوره مسابقات ورزش شهروندی کلانشهرهای کشور بسته خواهد شد.



عزیزمان در عرصه‌های مختلف برتری چشمگیری در سطح جهان دارد.

کشورمان سیادت و برتری داشته باشد.

قاسمی فرزاد افزود: با وجود همه مشکلات، ایران

لشکرکشی دختران دیار هگمتانه به اردوی تیم ملی والیبال

مازندران و همدان بیش از سایر استان‌های شرکت کننده است.
وی یادآور شد: اردوی انتخابی تیم ملی والیبال نوجوانان پسر کشور نیز طی سوم و چهارم اسفندماه امسال برگزار می‌شود که همدان به طور قطع در این رده نیز نماینده خواهد داشت.

هم اکنون بیش از ۲ هزار و ۵۰۰ والیبالیست در رده‌های سنی مختلف در استان همدان فعالیت دارند.

وی بیان کرد: ششمین مرحله از اردوی تیم ملی والیبال دختران زیر ۱۸ سال کشور از پنجم اسفندماه امسال در کمپ تیم‌های ملی والیبال باتوان (شهید چمران) واقع در مجموعه ورزشی آزادی برگزار خواهد شد. بادامی نجات خاطرنشان کرد: این اردوی انتخابی به مدت ۲ روز برگزار می‌شود و برترین‌های کشور حضور خواهند داشت.

وی افزود: ۳۸ بازیکن در این مرحله از اردوی انتخابی تیم ملی حضور دارند که سهم

پرواز سه رکابزن همدانی به دوچرخه‌سواری قهرمانی آسیا



وی یادآور شد: هر سه رکابزن همدانی باتوجه به سوابق درخشان در میادین بین‌المللی، شانس کسب نشان در قهرمانی آسیایی

واری یا‌دآور دارند.
همدان با برخورداری از ۲۰۰ دوچرخه سوار، از استان‌های پرافتخار در کشور است.

ورزش پیلاتس باعث درست ایستادن و نشستن می‌شود. حرکات پیلاتس موجب قدرت و توازن بدن می‌گردد.

افزایش انرژی

در حین حرکات پیلاتس، تنفس و گردش خون تحریک می‌شود و ستون فقرات و عضلات بیدار می‌شوند و کار خود را شروع می‌کنند. در نتیجه، شما احساس خوبی را برای تمام بدن به ارمغان می‌آورید.

کاهش وزن

اگر ورزش پیلاتس را به طور روزمره انجام دهید، مطمئن باشید که کاهش وزن می‌یابید. در پیلاتس، کالی سوخته شده زیادتر از کالی مصرفی می‌باشد، در نتیجه باعث کاهش وزن می‌شود. همراه با ورزش‌های ایروبیک (هوازی)، پیلاتس نیز در کاهش وزن و کشیدگی عضلات نقش دارد.

افزایش ارتباط بین جسم و ذهن
پیلاتس مجموعه‌ای از هماهنگی بین جسم، ذهن و روح می‌باشد. ما حرکات پیلاتس را با توجه کامل انجام می‌دهیم. هنگامیکه حرکات را با توجه انجام دهیم، موجب می‌شود که بهترین فواید را از هر تمرین پیلاتس بگیریم. اصول پیلاتس عبارت است از: تمرکز، کنترل، دقت، تنفس و حرکت. تمام این اصول با همکاری جسم و ذهن عمل می‌کنند.

راهی برای آموزش پیلاتس
امروزه، محبوبیت پیلاتس بیشتر شده است. شما می‌توانید در یک سالن ورزشی و همراه با مربی ماهر، پیلاتس را شروع کنید. فقط باید یک لباس مناسب و یک تشک زیرانداز داشته باشید.



در پیلاتس، ما نمی‌خواهیم عضله بسازیم، بلکه می‌خواهیم عضلات را سفت کنیم تا بتوانند کار کنند. در پیلاتس، انقباض عضلانی به نام "انقباض اکسترنیک" انجام می‌شود که عضلات دراز را قوی می‌کند.

افزایش انعطاف پذیری

در پیلاتس، طول و کشش عضلات و نیز دامنه حرکت مفاصل افزایش پیدا می‌کنند. در پیلاتس بدن می‌تواند کشیده و خم شود.

افزایش قدرت

عضلات اصلی بدن عبارتند از: عضلات عمیق پشت، شکم و لگن. این عضلات از پشت و کمر حفاظت می‌کنند و باعث انعطاف پذیری بدن می‌شوند. ما درست نشستن و ایستادن را با استفاده از آنها انجام می‌دهیم.

هنگامی که این عضلات قوی باشند، بدن شکل می‌گیرد. این بدان معنا است که گردن و شانه‌ها را می‌توانید شل کنید و بقیه عضلات و مفاصل آزادانه به وظایف خود عمل می‌کنند.

درست ایستادن و نشستن

ایجاد مقاومت بدون حجیم شدن عضلات



لواشک

حفظ حاکمیت و ربوبیت خداوند

سخنی با والدین

شجاع‌ترین انسان

کتاب را بست و توی کیفش گذاشت، دلش می‌خواست هرچه سریع‌تر مدرسه تعطیل شود تا بتواند با خیال راحت خواندن کتاب را شروع کند. پیام، امام حسین(ع) را خیلی دوست داشت. به نظرش ایشان در شجاعت و رشادت بی‌نظیر بودند و بزرگ‌ترین قهرمانی که می‌شناخت. آن روز عصر وقتی پیام کتاب را تمام کرد، بیشتر از همیشه عاشق امام حسین(ع) بود. فردا ولادت ایشان بود و پیام می‌خواست وقتی امشب به مسجد رفت، کتاب را به دوستان دیگرش معرفی کند تا آنها هم با خواندنش بیشتر امام عزیزشان را بشناسند.

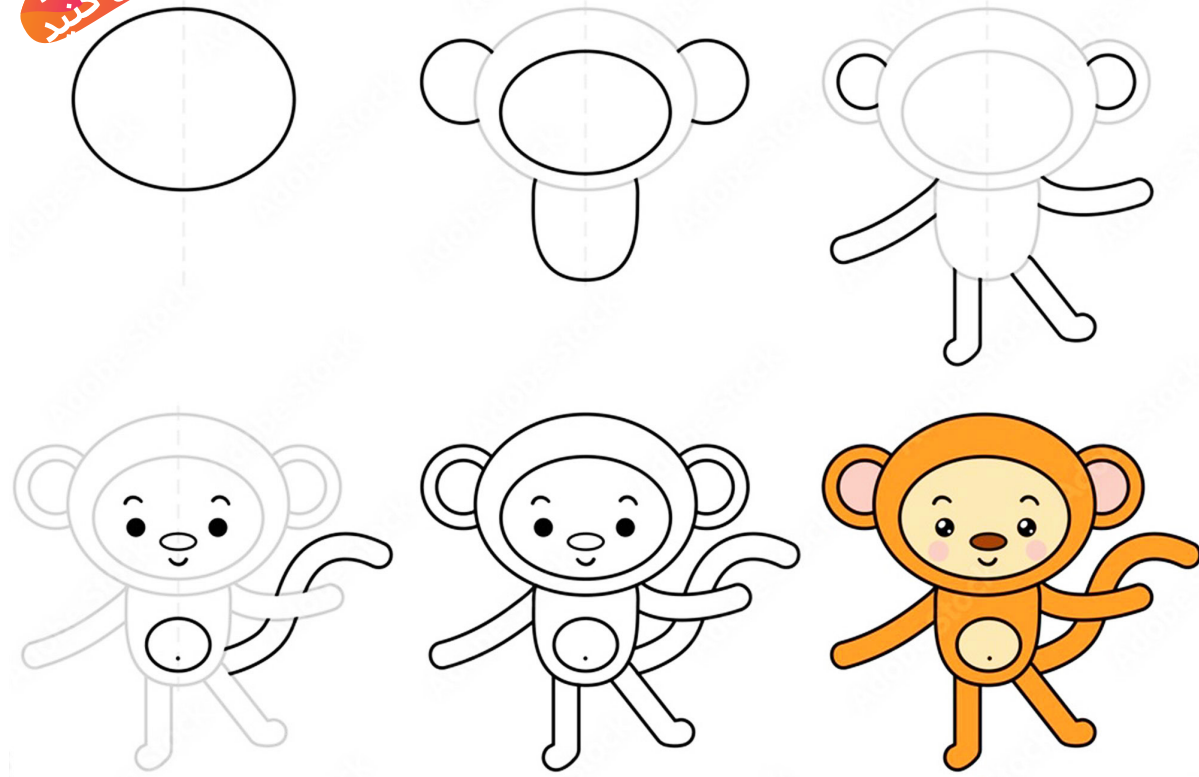
هگمتانه، گروه کودکان: تا زنگ خورد پیام به سمت کتابخانه راه افتاد. می‌خواست یک کتاب جدید امانت بگیرد. داشت با خودش فکر می‌کرد این بار چه موضوعی را انتخاب کند. وقتی به کتابخانه رسید، محمد را دید که دارد یک کتاب را پس می‌دهد. نگاهی به جلد کتاب انداخت؛ کتاب درباره امام حسین(ع) بود. ناخودآگاه کتاب را از دست محمد گرفت. به مسوول کتابخانه گفت: «می‌توانم این را امانت بگیرم؟» از کتابخانه که بیرون آمد، یک‌راست رفت پشت میز نشست و شروع کرد به خواندن... ناگهان زنگ خورد

وقار به معنای ثبات و استقرار و مراد از آن در سخن نوح(ع) وقار در ربوبیت است. او از امت خود می‌پرسد که چرا شما (علاوه بر خلاقیت) به ربوبیت استوار خداوند اعتماد و اعتقاد ندارید. آن‌گاه مظهر ربوبی خداوند را در خلقت خود آنان گوشزد می‌کند (و قد خلقکم اطوارا) اطوار (جمع طور) به معنای حالت‌های مختلف و در این آیه به معنای مراحل مختلف در آفرینش انسان‌هاست؛ تطورات نطفه تا جنین شدن و پس از آن تا تولد، طفولیت، جوانی و پیری. سپس مظاهر ربوبی خداوند در آسمان‌ها و زمین بیان می‌شود. چون نوح این چنین از ربوبیت بی‌بدیل خداوند سخن می‌گوید، ضلالت‌گران، عوام‌الناس را بر حفاظت از رب‌ها و الهه‌های مختلف خویش برمی‌انگیزند و این تمهیدی از جانب آنان برای حفظ حاکمیت و ربوبیت خداوند بوده است.

هگمتانه، گروه کودکان: آفرینش خدا مرحله به مرحله است. خداوند معماری نیست که هر چیزی را بیافریند و در جای خودش بگذارد و آن‌گاه دست بشوید. تدبیرگری را نمی‌توان از خدا بازستاند، بلکه تنها مالک می‌تواند تدبیر کند و مالک مدبر همان رب است و روشن است که چنین مفهومی از ربوبیت، خالقیت را نیز در خویش می‌گیرد. سر مواجهه گریزناپذیر پیامبران با حکام و طواغیت نیز در همین پافشاری بر ربوبیت خدا بوده است، زیرا پذیرفتن ربوبیت بی‌رقیب خداوند در هستی، ملازم برچیده شدن حاکمیت آنان بوده است. تدبیرگری آنان نسبت به مردم در گرو آن بوده است که جهان ربی یکتا نداشته باشد، بلکه تدبیر امور به رب‌های مختلف واگذار شده باشد. نوح(ع) با قوم خود چنین گفت: شما را چه می‌شود که وقاری برای خدا امید نمی‌برید؛ در حالی که او شما را مرحله به مرحله آفرید. (نوح: ۱۴)

بخشی از کتاب نگاهی دوباره به تربیت اسلامی نوشته دکتر خسرو یاقری

نقاشی را کامل کنید



تعداد درست هر تصویر را در مقابلش بنویسید

فکر کن

قهرمانان کربلا



و شهادت نه پایان غم‌بار آن قهرمانان که پاداش فضائلشان است. این مجموعه در بخش پایانی هر جلد عنوان متفاوتی دارد به نام «بیا باهم فکر کنیم» که با سؤالاتی کوتاه و چند دقیقه تفکر داستان را در ذهن شما نهادینه می‌کند.

هگمتانه، گروه کودکان: کتاب «قهرمانان کربلا» مجموعه هفت جلدی است که توسط نشر کتاب پارک منتشر شده است و در هر جلد، داستانی از حماسه آفرینی یکی از یاران امام حسین را بازگو می‌کند. این داستان‌ها برای شما کودکان بالای ۵ سال طراحی شده است که بنیاد نسل آینده عزاداران و گریه‌کنان سیدالشهدا(ع) را تشکیل دهد و قهرمان سپاه امام زمانتان باشید.

این کتاب با قلم روان و کودکانه و ساده خانم منصوره مصطفی‌زاده همراه است و در هر جلد یک فضیلت اخلاقی از آن شخصیت عاشورایی بیان می‌شود

منتخب نقاشی‌های ارسالی به بخش نقاشی باشی کانال کودکانه
کاردرستی علی محمد از صالح‌آباد همدان

دستان شما



منتخب نقاشی‌های ارسالی به بخش نقاشی باشی کانال کودکانه
حسنا اسکندری ۶ساله عضو کانون شیرین‌سو

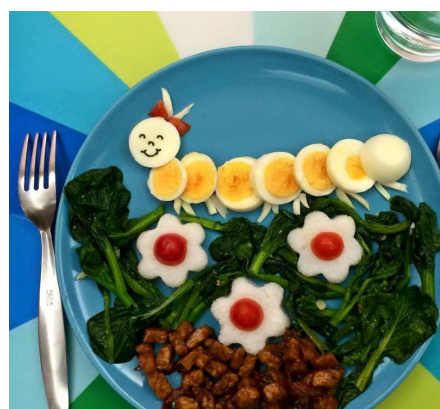
نقاشی باشی

منتخب عکس‌های ارسالی به بخش گل‌های هگمتانه کانال کودکانه

محمد طاهر فریدی

گل‌های هگمتانه

هستی حسینی



همیشه با سلیقه و خلاقیت می‌توانیم خوراکی‌هایی دوست‌داشتنی‌تر داشته باشیم

به بشقاب سلامتی



