

چهاردهمین جشنواره بین‌المللی حرکت برگزار می‌شود

چهاردهمین جشنواره بین‌المللی حرکت با میزبانی دانشگاه تهران برگزار می‌شود و محمدعلی زارع معاون فرهنگی و اجتماعی دانشگاه تهران به عنوان دبیر این جشنواره انتخاب شد.

به گزارش معاونت فرهنگی و اجتماعی دانشگاه تهران، آیین رونمایی از پوستر چهاردهمین جشنواره بین‌المللی حرکت برگزار شد.

محمدعلی زارع چاهوکی معاون فرهنگی و اجتماعی دانشگاه تهران در ابتدای این مراسم اظهار کرد: دانشگاه تهران میزبان چهاردهمین جشنواره بین‌المللی حرکت است و تلاش می‌کند این جشنواره را به بهترین وجه ممکن برگزار کند. وی ادامه داد: جشنواره بین‌المللی حرکت، فرصتی برای ارائه دستاوردهای علمی انجمن‌های علمی دانشجویی است. هم چنین این جشنواره محلی برای تبادل تجارب و بررسی نقاط قوت و ضعف، فرصت‌ها و تهدیدها برای ارتقای فعالیت انجمن‌های علمی دانشجویی است.

دبیر چهاردهمین جشنواره بین‌المللی حرکت تصریح کرد: در دانشگاه‌ها و موسسات آموزش عالی کشور بیش از ۹۰۰۰ انجمن علمی دانشجویی فعالیت دارند و در دانشگاه تهران نیز ۱۸۳ انجمن علمی دانشجویی ثبت شده است و فعالیت دارند. وی افزود: علاوه بر برگزاری آیین افتتاحیه و اختتامیه جشنواره، نشست‌های تخصصی و هم چنین کارگاه‌های آموزشی با هدف بررسی تجارب و ارائه راهکارهایی برای ارتقای نقش و جایگاه انجمن‌های علمی دانشجویی برنامه‌ریزی شده است.



محمد هادی عسکری مدیرکل فرهنگی و اجتماعی وزارت علوم تحقیقات و فناوری در ادامه نشست گفت: بسیار خرسندیم دانشگاه تهران میزبانی چهاردهمین جشنواره بین‌المللی حرکت را پذیرفته است، چراکه به تعبیر مقام معظم رهبری دانشگاه تهران نماد آموزش عالی در کشور است.

مهندس عسکری با اشاره به این که بارگذاری آثار جشنواره به مدت یک ماه از ۲۰ شهریور ماه تا ۲۰ مهر ماه در سامانه جشنواره به آدرس festival.dmsrt.ir امکان‌پذیر است، افزود: کارشناسان انجمن‌های علمی دانشجویی دانشگاه‌ها و مدیران فرهنگی و اجتماعی دانشگاه‌ها می‌توانند آثار برگزیده خود را در مدت تعیین شده در سامانه جشنواره بارگذاری کنند.

تقدم سلامت جسمی و روحی دانش‌آموزان

سرپرست وزارت آموزش و پرورش گفت: سال تحصیلی جدید با شکوه و پوشش حداکثری و تقدم بر سلامت جسمی و روحی دانش‌آموزان و معلمان آغاز خواهد شد.

علیرضا کاظمی سرپرست وزارت آموزش و پرورش در مراسم افتتاح مدرسه ۶ کلاسه شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران در روستای چارقلی شهرستان گمیشان گفت: این وزارتخانه با تمام امکانات و توان آماده آغاز سال تحصیلی و گره زدن پیوند دانش‌آموزان و معلمان در فضای شاد آموزشی است. او بیان کرد: زمان حضور دانش‌آموزان در مدارس آرام‌آرام مشخص می‌شود.

کاظمی اضافه کرد: با ارزیابی وضعیت آغاز سال تحصیلی جدید وظیفه داریم دغدغه‌های والدین را به حداقل برسانیم. او تأکید کرد: آغاز سال تحصیلی جدید با رویکرد کاهش دغدغه‌های مردم و همکاران از توجهات و تأکیدات رئیس جمهور است. به گفته وی، بازگشایی تدریجی و آرام آرام مدارس با هدف جلوگیری از به خطر افتادن دانش‌آموزان و کیفیت آموزشی است.

سرپرست وزارت آموزش و پرورش با اشاره به مهارت‌های اجتماعی در این وزارتخانه گفت: مهمترین مأموریت ما جامعه‌پذیری دانش‌آموزان است.

کاظمی گفت: امروز به علت حضور فیزیکی نداشتن معلمان و دانش‌آموزان، جامعه دچار آسیب شده که نتایج آن در سالیان آتی مشاهده خواهد شد.

نقاشان مکتب فلورانس

مدرسه ی فلورانس، اشاره به هنرمندانی است که تحت تأثیر سبک ناتوراالیستی توسعه یافته در فلورانس از قرن چهاردهم به بعد قرار گرفتند، در قرن چهاردهم جوتو دی بوندونه تلاش‌های بسیاری برای اعتلای این مکتب به کار برد. در قرن پانزدهم این مکتب پیشرو هنر نقاشی غربی بود.

این مکتب نقاشی بلندآوازه و پیشرو فلورانس از سده ی سیزدهم تا سده ی شانزدهم می‌باشد که پایه ی عمده‌ای از نهضت هنری رنسانس بوده است.

مشخصات مکتب فلورانس

طرح اندیش، رنگ‌های سرد، علم با واسطه، ارسطویی (عقلانی) مکتب فلورانس به حیطه عقل و منطق تعلق دارد و معیارهای معیارهای کلاسیک یونان است. نظم ریاضی، تناسبات دقیق، ساختارهای هندسی و ایده ال مطلوب که در هنر کلاسیک است. اما در مکتب ونیز کاملاً متفاوت است. آثار بزرگ هنری با حمایت ثروتمندان بوجود می‌آید و کاملاً شهودی است. به دلیل خوش آب و هوا بودن و داشتن آفتاب تند رنگ‌های زیبا و گرم بکار می‌برند و در ونیز هنرمند تابلو را بر اساس الگوی رنگی بوجود می‌آورد. در حالی که در فلورانس به دلیل منطقی بودن حالت طرح اندیشی وجود دارد. گرایش به معنویت در فلورانس وجود دارد در حالی که در ونیز حالات جسمانی و مادی‌گرایی است. (حضور خدایان یونان، خدای شراب و عشق) **نقاشان مهم ایتالیایی مرکزی در قرن ۱۵ (مکتب فلورانس)** جنتیله دافابریانو، ماساچو، فرا آنجلیکو، پائولو اوچلو، دومینیکو ونتسیانو، گبرالاندایو، پروچینو.

جنتیله دافابریانو: پیدایش اولین سایه‌های پیکره‌ها در آثارش ماساچو: به نور جهت داد و عمده‌ت در سمت چپ و دید ناظر از بالا است، کاربرد پرسپکتیو تک نقطه‌ای، خلق پس‌زمینه با جزئیات، خط در آثارش معنایی ندارد تنها زمانی که می‌خواهد رنگی معین و درجه‌ای از نور در حجمی خاص با یکدیگر تداخل نداشته باشند خط را بکار می‌برد.

فرا آنجلیکو: نشان دادن پیکره‌های انسانی به صورت حجمی مستقل از فضا، نقاشی محافظه‌کار که به علت قطع علاقه از زیبایی‌های طبیعت و به منظور افزایش میزان تمق، از او فردی درونگرا ساخته بود.

پائولو اوچلو: تنوع در کار، مناظر روایی را تحت یک پرسپکتیو

نقاش؛ بوتیچلی



خاص اجرا می‌کرد مانند نبردسان مارینو.

دومینیکو ونتسیانو: پیکره‌بندی نیرومند، رنگ آمیزی درخشان، عدم سایه پردازی، اشکال غرق در نور، پرداخت بالا در چهره‌ها، هماهنگی بالای رنگ‌ها تا همگی در یک ته‌مایه قرار گیرند.

کاستانیو: قواعد پرسپکتیو که تا حدودی در رنسانس مرسوم شده بود را اجرا نمی‌کرد. خلق و خوی زندگی کوه نشینی داشت و در آثارش به صورت نشان دادن پیکره‌ها به گونه‌ای مجسمه‌وار بروز کرد.

پیرو دلا فرانچسکا: پیرامون پرسپکتیو علمی تحقیق می‌کرد. توجه به روابط دقیق و پیچیده ریاضیات باعث شده بود که تابلوهایش حالتی بی‌روح و خشک بگیرند، پرسپکتیو جوی و تأثیر نور بر جواهر و تار و پود پارچه، کار با رنگ روغن یا رنگ روغن مخلوط با لعاب رنگ، از روابط عاطفی در آثارش خبری نیست، ترکیب‌بندی تصاویرش مثلثی است، در حالی که اساس ترکیب‌بندی عمودی است، کشیدن کالبد انسان به صورت استوانه به دلیل خلق و خوی ریاضی گونه‌اش، او اولین کسی بود که پرتره اشخاص شناخته شده را وارد موضوعات مذهبی کرد.

آنتونیو دل پولایونولو: طراح دستباف‌های دیوار کوب، نقره کار، پیکره تراش و نقاش، در خور توجه‌ترین اثر نقاشی او شهادت سباستین قدیس است. خلق مناظر دور دست را با تمامی

کافه شهر حمید مزرعه بخش پنجاه و دوم



نقاش؛ پاروجینو



جزئیات، میزان تحرک پیکره‌ها در نقاشی‌هایش بالا است، ترکیب‌بندی تصاویرش را به مدد حرکت‌های پیکره‌هایش می‌سازد نه از ترکیب قرار گرفتن آن‌ها.

بوتیچلی: از نظر عمق احساسات و ظرافت سبک کار منحصر به فرد است، خطوط را محو نمی‌کند.

گیرالاندایو: ترکیب‌بندی تصاویرش حاصل سازمان دهی اشکار حجم‌ها و پیکره‌هاست نه حرکت آن‌ها، در برخورد با موضوعات ساده کار می‌کرد و به آن‌ها پیچ و تاب و نمادگرایی نمی‌بخشید، او تصویرگر مردم عصر خود با ظاهر و پوشش همان دوره بود، از خیال پردازی در آثارش خبری نبود، طرح‌ها قدرتمند و رنگ‌ها درخشان است.

پروچینو: انسان‌های هم عصر خود را مانند گیاهان در حال رشد که به هر سو متمایلند می‌کشید، انعطاف‌پذیری پیکره‌ها در آثارش زیاد است. استفاده از پرسپکتیو تک نقطه‌ای. (ادامه دارد)

قطره‌ی اشکی چو خشک و یخ زده می‌شد

بر رخس آهسته می‌گشود نواری

بر مس سیمای او که رنگ شفق داشت

زنگ غم کتون فشانده بود غباری

شانه‌ی یخ کرده و کرخ شده‌ی او

خم شده بود از فشار پنجه‌ی سرما

از تن او رفته بود طاقت فریاد

در دل او مانده بود حسرت بلرزد

همچو درختی که از نسیم بلرزد

خسته و خاموش بود و در هیجان بود

پیکر بیمار او، نحیف و خمیده

از پس پیراهنی دریده عیان بود

موی پریشان او ز شیطنت باد

یک نفس آرامش و قرار نمی‌دید

از وزش باد شب که قهقهه می‌زد

پیکر زارش به جز فشار نمی‌دید

با همه اندیشه‌ها و با همه غم‌ها

خواب به چشمان او چکید و فرورفت

ز هر جگر سوز یأس در دل او ماند

مرغ سبک بال هوش از سر او رفت

باد، دگرباره ناله کرد و سرانجام

از تب و تاب اوفتاد و همه‌کم شد

دیده‌ی محبوس ناگهان به هم آمد

بی حرکت در کنار پنجره

خم شد

حیران نشسته بودم

آینه، حیرتم را در خود پناه داد

ساعتی از نیمه شب گذشت و سیاهی

چهره بر آن میله‌های پنجره مالید

باد شب از زیر طاق سبز درختان

سینه کشان در رسید و غمزده نالید

سایه‌ی کمرنگی از سپیدی مهتاب

روشنی افکند بر قیافه‌ی محبوس

چین و شکن‌های چهره اش همه جان یافت

چون رگه‌ی سنگ زیر پرتو فانوس

در پی هم ضربه‌های ساعت زندان

زنجیرگان را ز خواب ناز برانگیخت

چشمه‌ی آوازشان ز حنجره جوشید

نغمه‌ی آن‌ها به بانگ باد درآمیخت

در دل زندان سرد، وحشت و سرما

چرخ زان در سکوت و واهمه می‌گشت

ظلمت شب با درنگ دوزخی خویش

همه‌می می‌گشت و بین همه‌می گشت

در دل دیوار نم کشیده‌ی زندان

جانوران را هزار گونه صدا بود

وز بن سوراخ‌های گمشده‌ی سقف

غلغله‌ای پخش در سکوت فضا بود

رشته طنابی ز نور غمزده‌ی ماه

روزنه را می‌گشود و سر زده می‌تافت

در بن سرداب می‌گرفت به میخی

ماه، بدین سان کلافه‌اشده می‌بافت

چهره‌ی محبوس زیر پرتو مهتاب

آبله‌گون و پریده‌رنگ و کسل بود

عرصه‌ی پشانی اش فشرده و کوتاه

چین جبینش نشان عقده‌ی دل بود

در گره‌ی ابروان پهن و سیاهش

راز نهانش نهفته بود و هویدا

اشک فرو می‌چکیدش از بن مژگان

آه برون می‌دویدش از دل شیدا

لحظاتی با شعر

به انتخاب نیما موسوی



"نادر نادرپور"

راننده در گشوده و مرا پیش خود نشانده

بر گشتم و نگاه به او بستم

با شانه‌های خم شده در زیر بار سر

با گرد آسیای زمان بر شقیقه‌ها

چون لک لکی شکسته و لرزان بود

نزدیک چار راه

یک دم، چراغ سرخ به ما هر دو ایست داد

چشمم به آسمان، غروب افتاد

خاکستری بر آب، پریشان بود

شهر از پس غبار

بوم بزرگ و خالی نقاش

با رنگی از ملال زمستان بود

موج پیدان گان

فوجی ز مورهای گریزان

با طعمه‌های ریز

به دندان

لاغر، سیاه، افتان، خیزان بود

لغزنده طاس کوچک خورشید

در خاک نرم مغرب، پنهان بود

ناگه، بر این زمینه‌ی تاریک

یک قطره رنگ روشن لغزید

اندام سرخ پوش زنی چابک و جوان

قلب پیاده رو را چون نیزه‌ای شکافت

نزدیک شد به من

چون نور، از ستوت نگاهم

عبور کرد

آنگه، چراغ سبز به راننده راه داد

من، در میان عابر و راننده

چون وقفه در میان علامات سرخ و سبز



دو کلمه حرف ورزشی

شروع خوب، به امید تداوم...

◀ مسابقات جام جهانی قطر برای تیم ملی فوتبال ایران اهمیت دارد و آغاز پیروزمندانه تیم ملی در بازی‌های اخیر امید برای صعود مقتدرانه را افزایش داده است. برد ایران مقابل تیم عراق که تیم قدرتمندی بوده است هم در عراق و طبیعتاً هم در ایران بازتاب داشته است که برخی از آن‌ها را در این شماره از نظرخوانندگان می‌گذرانیم.

■ تیم ملی فوتبال ایران ۳ - عراق صفر - باشگاه خبرنگاران

تیم‌های ملی فوتبال ایران و عراق در مرحله مقدماتی جام جهانی ۲۰۲۲ قطر مقابل یکدیگر قرار گرفتند.

در چارچوب رقابت‌های مقدماتی جام جهانی ۲۰۲۲ تیم‌های ملی فوتبال ایران و عراق از ساعت ۲۲:۳۰ به مصاف هم رفتند.

ایران در بازی اول خود موفق شد از سد سوریه عبور کند و عراق نیز مقابل کره جنوبی مساوی کرد.

■ ترکیب تیم ملی فوتبال ایران مقابل عراق به این شرح است:

علیرضا بیرانوند، صادق محرمی، شجاع خلیل‌زاده، حسین کنعانی‌زادگان، امید نورافکن، سعید عزت‌اللهی، احمد نوراللهی، علیرضا جهانبخش (کاپیتان)، وحید امیری، مهدی طارمی و سردار آزمون

به این ترتیب، صالح حمدانی، میلاد محمدی، کریم انصاری‌فرد، پیام نیازمند، سامان قدوس، عارف آغاسی، مهدی ترابی، علی قلی‌زاده، زبیر نیک‌نفس، سیاوش یزدانی، امیر عابدزاده و مهدی قایدی نیمکت‌نشینان تیم ملی ایران مقابل عراق بودند.

■ ترکیب تیم ملی عراق مقابل ایران هم به این شرح است:

فهد طالب، شیرکو کریم، علی فائز، احمد ابراهیم، ضرام اسماعیل، صفا هادی، امیر العماری، امجد عطوان، همام طارق، بشار رسن و ایمن حسین

در این بازی، ایران ۳ بر صفر از سد عراق گذشت.

■ رمز پیروزی برابر عراق - ایرنا

تیم ملی ایران با خودباوری کادر فنی و بازیکنانش از یک سو و هم چنین تغییر کادر فنی در تیم ملی عراق از سوی دیگر شب گذشته درس فراموش نشدنی به این تیم داد که تا مدت‌ها در خاطرشان باقی خواهد ماند.

در دومین هفته از رقابت‌های نهایی انتخابی جام جهانی ۲۰۲۲ قطر، تیم ملی ایران تیم خوب عراق را با نتیجه درخشان سه بر صفر مغلوب کرد. این پیروزی در حالی برای شاگردان اسکوچیچ به دست آمد که «یک ادووکات» پیش از این دیدار عنوان کرده بود از هیچ تیمی نمی‌ترسیم و مقابل ایران هجومی بازی خواهیم کرد. منتی‌گی گل زود هنگام «علیرضا جهانبخش» هم به ادووکا و هم بازیکنان تیمش شوک عظیم و غیر قابل پیش‌بینی وارد کرد که تا مدت‌ها تأثیر آن در زمین و اطراف آن آشکار بود. علاوه بر این، مصدومیت «بشار رسن» بازیکن سابق پرسپولیس و تعویض اجباری او به این مربی و تیمش شوک دیگری وارد کرد. به طوری که آنان به ناچار باید نقشه دوم را در زمین پیاده می‌کردند اما با توجه به شیوه بازی مشخص شد ابزار لازم برای اجرای آن را ندارند.



از یاد نبریم، ادووکات به تازگی سرمربی این تیم شده و هنوز شناخت کافی از بازیکنان و توانمندی آنان ندارد و همین مساله دلیل اصلی تغییر در ترکیب و تاکتیک تیم بود؛ از سوی دیگر مصدومیت دروازه‌بان اصلی تیم ملی عراق ضربه مهلک دیگری بر پیکره آن وارد کرد که نباید به آسانی از کنار آن گذشت. تعویض «صفا هادی» از دیگر اشتباهات سرمربی جدید عراق در دیدار برابر ایران بود. این بازیکن تا زمانی که در بازی بود عملکرد بسیار مطلوبی داشت و در دقیقه ۷۳ نیز یک موقعیت مناسب را از «سردار آزمون» گرفت. این در حالی است که تیم ملی عراق هنگامی که «کاتانچ» را در راس کادر فنی خود داشت هماهنگ‌تر و مستنجم‌تر بازی می‌کرد. بازیکنان در کار گروهی و دفاع گروهی و خطی بسیار بهتر از زمان حال بودند.

با شروع نیمه دوم ادووکات برای بازگرداندن نتیجه باز هم



احمدزاده درخصوص عملکرد اسکوچیچ در تیم ملی و کسب ۹ برد در ۹ بازی عنوان کرد: این آمار بسیار خوب و نکته مهم این است که کادر فنی تیم ملی روی این موضوع مانوری نمی‌دهد و این یک کار حرفه‌ای است. تیم ما خیلی خوب موقعیت ایجاد می‌کند و خیلی هم کم به حریفان موقعیت می‌دهد که این بسیار نکته مهمی است.

سرمربی پیشین ملوان یادآور شد: تمام اعضای تیم دنبال رسیدن به یک موفقیت بزرگ و رفتن به جام جهانی هستند و این اتحاد و همدلی خیلی کم در فوتبال ما دیده می‌شود. امیدوارم ایران به جام جهانی ۲۰۲۲ صعود کند.

■ گریه به جای شیر - ایسنا

بسیاری از چهره‌های سرشناس فوتبالی و ورزشی بعد از شکست سنگین عراق برابر ایران به انتقاد از بازیکنان این تیم پرداختند و خواستار تغییرات زیاد شدند. تیم ملی فوتبال عراق در دومین بازی خود در انتخابی جام جهانی ۲۰۲۲ به مصاف ایران رفت و با سه گل بازی را واگذار کرد.

عراق نه تنها بازنده این بازی بزرگ بود بلکه نمایش ناامیدکننده‌ای هم داشت و همین باعث شده تا انتقادهای از تیم بسیار بالا گیرد و بسیاری خواستار یک انقلاب در تیم ملی شوند.

حسام الدراجی مجری "ورزش و بیشتر" در عراق در تویییتی نوشت: شما شیر نیستید بلکه گریه هستید. این مجری به انتقاد تند از ایمن حسین و علاء عبداله‌راه پرداخت و طعنه‌تندی به ضرام اسماعیل مدافع عراقی زد و گفت: خیابان ضرام‌ها.

اشاره او به نمایش ضعیف این بازیکن برابر طارمی و سردار آزمون دارد که بارها او را از سمت چپ ناکام گذاشتند. سعید قیس بازیکن سابق تیم ملی فوتبال عراق هم در تویییتی نوشت: من ایمن، بشار و همام را لژیونر نمی‌دانم. آن‌ها بازیکنان آماتوری بیش نیستند.

فتاح نصیف دروازه‌بان سابق تیم ملی فوتبال عراق هم یکی دیگر از منتقدان تیم بعد از شکست سنگین برابر عراق بود. او گفت: ۹۰ درصد از بازیکنان کنونی تیم ملی شایسته حضور در این تیم نیستند. باید یک انقلاب و تغییر بزرگ در تیم به وجود آید.

بعد از شکست سنگین عراق برابر ایران با تماشاگران بسیاری در بغداد مصاحبه شد و همه آن‌ها به اتفاق شکست برابر ایران را ناامید کننده توصیف کردند و از نمایش ضعیف این تیم ابراز تاسف کردند.

عراق درحالی برابر ایران با سه گل شکست خورد که در دیدار نخست خود برابر کره جنوبی به تساوی ارزشمندی دست پیدا کرده بود.

■ ۹ برد پیاپی با عالیجناب اسکوچیچ - ایلنا

سرمربی کروات تیم ملی با وجود انتقادات زیادی که از او می‌شود از لحاظ نتیجه‌گیری عملکرد فوق العاده‌ای داشته است.

تیم ملی فوتبال ایران موفق شد با نتیجه خوب ۳ بر صفر مقابل عراق به برتری برسد و علاوه بر شکست طلسم ۴۹ ساله برتری با اختلاف بیش از ۲ گل برابر این تیم، رکورد



گرد آورنده سیاوش بهبودی

برتری‌های پیاپی تیم ملی تحت هدایت خودش را هم به عدد ۹ برساند.

ملی‌پوشان ایران در حال حاضر با ۶ امتیاز از دو بازی صدرنشین گروه هستند و با آرامش خاطر بیشتری به ادامه مسابقات خواهند رفت و ارزش این ۶ امتیاز وقتی مشخص می‌شود که شرایط صعود از دور قبل را به خاطر بیاوریم که چه امتیازات ناچایی را از دست دادیم و کارمان به روزهای آخر کشیده شد.

اسکوچیچ در شرایطی هدایت تیم ملی را بر عهده گرفت که فشارها روی این تیم و روی شخص او از چند جهت وجود داشت. مورد اول نتایج ضعیفی بود که با ویلموتس کسب کرده بودیم و ناامیدی بابت صعود از دور پیش مقدماتی در ذهن اکثر فوتبال دوستان و حتی کارشناسان وجود داشت و همه از نیاز به یک معجزه صحبت می‌کردند. از سوی دیگر سایه کی‌روش و نامش هنوز روی تیم ملی سنگینی می‌کرد و با وجود عملکرد ضعیف ویلموتس، قرار همچنان بر این بود که سرمربی بعدی تیم ملی هم با کی‌روش مقایسه شود و این موضوع هم فشار مضاعفی بر جانشین ویلموتس بود.

از طرف دیگر، کارنامه اسکوچیچ و شایستگی او برای نشستن روی نیمکت تیم ملی محل بحث بود و نداشتن رزومه قوی در حدی که او برای این سمت فرد مناسبی باشد باعث شد انتقادات زیادی هم علیه این سرمربی کروات و هم مسوولان فدراسیون وارد شود.

این پایان کار منتقدان اسکوچیچ نبود و او در طول این مدت بابت فهرست نفرت‌دعوت شده هم مورد اعتراض و انتقاد قرار می‌گرفت. سنت شکنی اسکوچیچ و توجه بیش از حد او به مسابقات لیگ که باعث می‌شد یک بازیکن با درخشش در ۲-۳ بازی هم فرصت حضور در اردو را پیدا کند از نظر خیلی‌ها ارزش پیرایه تیم ملی را پایین می‌آورد ولی اسکوچیچ قصد داشت نفرت جدیدی که مناسب شیوه بازی او هستند را پیدا کرده و به بازیکنان زیادی هم انگیزه درخشش در بازی‌ها را بدهد تا بتوانند با بهبود عملکرد خود آلت‌رناتیو جدی برای افراد ثابت تیم ملی باشند که یک بازی در سو برد بود.



این فشار انتقادات هرچقدر بیشتر می‌شد ولی اسکوچیچ نشان داد خونسردی ذاتی کروات‌ها را در خودش دارد و بدون توجه و گرفتار تأثیر منفی از فضای موجود با تمرکز روی کارش تا اینجای کار نتایج فوق العاده‌ای گرفته و رکورد ۹ برد پیاپی در شروع کارش یک عملکرد استثنائی است که او را از خیلی از مربیان پیشین تیم ملی متمایز می‌کند.

اگرچه شاید همچنان انتقاداتی به سبک بازی تیم ملی وجود داشته باشد ولی عملکرد اسکوچیچ که نه سیستم بسته و دفاعی زمان کی‌روش و نه عملکرد هجومی بدون برنامه ویلموتس را دنبال می‌کند توانسته توازن خوبی در تیم ملی ایجاد کرده که هم نتایج خوبی کسب کنیم، هم خوب و هجومی بسازی کنیم و هم آمار خط دفاعی و گل خورده قابل قبولی داشته باشیم.

بدون شک محک جدی اسکوچیچ هنوز از راه نرسیده و بعد از بازی با امارات که بعید است مشکلی برای کسب سه امتیاز سوم ما در این مرحله ایجاد کند، باید به مصاف کره جنوبی برویم و نبرد اصلی ما در راه صعود به جام جهانی قطر کسب سه امتیاز این دیدار حساس و مهم است و باید دید دو دیدار بعدی اسکوچیچ و شاگردانش که حدود یک ماه دیگر در مهرماه برگزار می‌شود و نتایجش بسیار مهم و حیاتی هستند چطور به پایان خواهد رسید ولی ادامه این روند موفقیت آمیز از سوی اسکوچیچ و شاگردانش به مرور به کم کردن تعداد منتقدان می‌گراید و شاید در آینده همه ما به این نتیجه برسیم که اسکوچیچ همان گمشده نیمکت تیم ملی بود.



گرد آورنده
مونا یالتن عراقی

با داروهای تاریخ گذشته چه کنیم

برای دورریختن کپسول / قرص تاریخ گذشته مراحل زیر را دنبال کنید:

۱. قرص‌ها یا کپسول‌ها را از بسته‌بندی اصلی خارج و بدون آن که خردشان کنید، با ماده‌ای ناخوشایند و بدطعم، مثل تفالۀ جای یا قهوه، مخلوط‌شان کنید؛
۲. مخلوط را در کیسه‌فریزر بریزید و در آن را محکم ببندید؛
۳. آن را در سطل زباله بیندازید؛
۴. دستورالعمل مصرف داروها را که روی قوطی یا جعبه آن درج شده است مخدوش کنید و آن را هم در سطل زباله بیندازید.

دو نکته مهم

۱) بیشتر داروها با بازکردنشان، کم کم کیفیت شان تنزل پیدا می‌کند

بیشتر داروها فرقی ندارد که توسط متخصص تجویز شده باشد یا خودتان آن را خریداری کرده باشید، کاملاً پرس شده هستند. بعد از گذشت زمان وقتی که در معرض هوای آزاد قرار می‌گیرند، کم کم اثر آن‌ها کاهش پیدا می‌کند. این موضوع به این مناسبت که باکس قرص‌ها یا تیوب کرم بعد از چند سال از اولین باز کردن، کم کم بی ارزش می‌شود.

۲) وضعیت‌های نگهداری از دارو می‌تواند روی تاثیرگذاری کم‌تر آن‌ها دخیل باشد

اگر شما هم مانند بیشتر افراد دنیا عمل کنید، احتمالاً داروها در کابینت حمام خود نگهداری می‌کنید اگر چه که گرما و رطوبت حمام می‌تواند باعث آسیب به دارو شود، ارزش و تاثیرگذاری آن‌ها را بکاهد و یا قبل از تاریخ انقضای آن بلا استفاده شود. به همین دلیل پیشنهاد می‌شود که داروها را در یک محل خشک و خنک در خانه قرار دهید. مثلاً داخل کشوی میز یا دراور اتاق خواب یا حتی درون کشوی آشپزخانه و دور از دسترس کودکان بهترین مکان های ممکن می باشند.

اگر هر دارویی دارید که فکر می‌کنید در این وضعیت آسیب می‌بیند، بهتر است که آن را به داروخانه برگردانید یا از آن‌ها بخواهید که محل دقیق نگهداری را به شما بگویند.

سازمان جهانی دارو و سلامت به کارخانه ها توصیه می کند که نیاز نیست داروهایی را با تاریخ انقضا بلند مدت تولید کنند. مثلاً اگر کارخانه ای تاریخ انقضا را سه سال قرار می دهد، هیچ تفاوتی در کیفیت آن ندارد.

توجه داشته باشید که باید دارو های در زیر نور آفتاب مانده، در جریان رطوبت قرار گرفته، یخ زده یا بیش از حد داغ شده، را دور بریزید.



مصرف می‌شوند، مثل تتراسایکلین‌ها که با گذشت تاریخ مصرفشان می‌توانند موجب فائکونی و امراض کلیوی شوند.» این عضوهای علمی دانشگاه زنجان تأکید می‌کند: «مثلاً ممکن است با انقضای تاریخ مصرف یک دارو، خاصیت استرلیزه بودن فرآورده‌های استریل از بین برود یا حتی ممکن است در ترکیبات شیمیایی مواد و ساختار آن‌ها تغییراتی ایجاد شود که موجب پدیدآمدن نگرانی‌هایی برای مصرف‌کننده می‌شود.» مصرف داروی تاریخ‌گذشته، در بدترین حالت، باعث نارسایی کبد و کلیه می‌شود. اگر در نتیجه مصرف چنین داروهایی روند معمول سوخت‌وساز بدن مختل شود (که احتمال آن وجود دارد و دور از ذهن نیست)، احتمال ابتلا به آلرژی و ضعف سیستم ایمنی بدن وجود خواهد داشت.

با داروهای تاریخ‌گذشته چه کنیم؟

راهکار مناسب برای دورریختن این داروها چیست؟

اولین کاری که باید بکنید این است که روی بسته‌بندی داروی مورد استفاده‌تان را بخوانید. ممکن است دستورالعمل و اطلاعات کافی برای دورریختن داروی تاریخ‌گذشته را آن‌جا پیدا کنید؛ بنابراین اولویت با روشی است که شرکت سازنده دارو به شما معرفی می‌کند. اگر دارو، جزو داروهایی بود که بعد از انقضای سمی می‌شوند بهتر است آن‌ها را به مراکز درمانی تحویل دهید. هلال احمر هم این داروها را از شما تحویل می‌گیرد تا با شرایط درست و بدون آسیب رساندن به محیط از بین ببرد.

نوشته شده است. روی در جعبه هم تاریخ انقضا نوشته می‌شود.

• روی برچسب شیشه و روی در جعبه شربت، قطره و داروهای مایع تاریخ انقضای دارو نوشته شده است.

• روی برچسب دور آمپول نیز تاریخ انقضای آن نوشته شده است.

• زمان انقضای دارو برای داروهای مختلف متفاوت است، معمولاً داروها بعد از گذشت ۳ سال از زمان تولید منقضی می‌شوند.

عوارض مصرف داروی تاریخ‌گذشته

پیش از هرچیز باید بدانید مصرف داروی تاریخ‌گذشته دقیقاً مثل این است که عمداً بدن‌تان را در معرض خطر قرار دهید. برخی از داروها، پس از گذشت تاریخ انقضایشان، کارایی معکوس پیدا می‌کنند؛ یعنی نه‌تنها باعث تسکین یا بهبودی نمی‌شوند، بلکه درد و ناراحتی را نیز تشدید می‌کنند. در برخی موارد، چنین اتفاقی ممکن است راه را برای بروز بیماری‌های جدی و مزمن هموار می‌کند.

دکتر هاله بخشنده، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان و متخصص داروسازی می‌گوید: «تاریخ انقضای یکی از مواردی است که به دلیل اثراتی که می‌تواند روی بدن داشته باشد، بسیار مهم است. طبق تعریف علمی، تاریخ انقضای زمانی است که اثربخشی داروها تا آن زمان کاهش پیدا نمی‌کند. تاریخ انقضایی که برای هر دارو در نظر می‌گیرند بسته به فرم و نوع دارو، متفاوت است.» او توضیح می‌دهد: «بسیاری از اقلام دارویی، با گذشت زمان و تمام شدن تاریخ مصرف‌شان، اثربخشی خودشان را از دست داده و غیرقابل

داروهای تاریخ گذشته، در آشپزخانه اکثر منازل افراد پیدا می‌شوند و برای برخی تهیه داروهای جدید و دورانداختن داروهای تاریخ گذشته سخت است. چون به هر حال داروها گران هستند و جایگزینی دائم داروها می‌تواند هزینه‌بر باشد. افراد هنگامی که متوجه می‌شوند داروهای آنها تاریخشان گذشته است از خودشان سوالات زیر را می‌پرسند:

◀ آیا می‌توانم با خیال راحت داروهای تاریخ گذشته استفاده کنم؟

◀ آیا توصیه‌هایی در مورد بهترین روش برای نگهداری داروها هم وجود دارد؟

◀ کدام داروها را بعد از این که تاریخشان گذشت هرگز نباید استفاده کنیم؟

◀ آیا استفاده از داروهایی که تاریخ انقضای آنها گذشته است بی‌خطر است؟

داروی تاریخ گذشته نه‌تنها قابلیت درمانی‌اش را از دست می‌دهد، بلکه شاید مضر هم باشد یا حتی نتیجه عکس بدهد؛ مثلاً مصرف مسکن تاریخ‌گذشته باعث تشدید درد شود یا داروهای آنتی‌بیوتیک به‌مرور زمان مستعد رشد باکتری‌ها شوند، کارایی‌شان برای بهبود عفونت‌ها را از دست بدهند و بدن را به آنتی‌بیوتیک‌ها مقاوم می‌کنند.

تاریخ انقضا داروها چه چیزی را نشان می‌دهد؟

تاریخ انقضای داروها، آخرین روزی است که تولیدکننده قدرت و ایمنی کامل دارو را تضمین می‌کند. تاریخ انقضای دارو در اکثر برچسب‌های دارویی، از جمله مکمل‌های دارویی بدون نسخه (OTC) و رژیم غذایی (گیاهی) وجود دارد. طبق قانون، تولیدکنندگان موظفند تاریخ انقضای دارو را روی محصولات تجویز شده درج کنند.

داروهای منقضی شده ممکن است که تأثیرات کم‌تری را نسبت به انواع تاریخ مصرف نگذشته برای رفع مشکلات فرد داشته باشند و قدرت آن‌ها کاسته شده باشد. بنابراین هرگز این داروها را مصرف نکنید و در صورت مصرف کردن، مسئولیت آن را بپذیرید که این داروها ارزش ریسک کردن را ندارند.

تاریخ انقضای داروها کجا نوشته می‌شود؟

• در انتهای ورق آلومینیومی قرص‌عددهایی درج شده است که تاریخ انقضای دارو را نشان می‌دهد. این تاریخ را با ماه و سال عنوان می‌کنند EXP مخفف Expiration یا همان تاریخ انقضاست.

• روی انتهای تیوب کرم‌ها و پمادهای تیوبی نیز تاریخ انقضای

آشنایی با ۴ دانشمند زن تاثیرگذار عصر حاضر

گرد آورنده

بهار سادات موسوی



است. هم چنین مجله فارین پالیسی در سال ۲۰۱۵ از او با عنوان یکی از متفکران جهانی یاد کرده است. کاری که نینا تاندون در حوزه علم انجام می‌دهد بسیار شگفت‌انگیز است و می‌تواند تاثیر بسزایی در حفظ سلامت جامعه جهانی چه در حال حال و چه در آینده داشته باشد.

۴. سونترا گاپتا

می‌توان گفت "سونترا گاپتا" (Sunetra Gupta) همه چیز دان حاضر است. این دانشمند متولد کلکته و مقیم بریتانیا به تنها استاد اپیدمیولوژی نظری دانشگاه آکسفورد بلکه نویسنده رمان و مترجم اشعار رابیندرانات تاگور نیز هست. اما شاید بپرسید نقش او در پیشرفت علم چه بوده است؟



سونترا گوپتا به مطالعه عوامل بیماری‌های عفونی که سبب بیماری HIV، مالاریا، مننژیت باکتریایی و آنفولانزا می‌شود، علاقه دارد. او در سال ۲۰۰۹ به دلیل آن که تمرکز خود را بر بررسی موضوع تکامل تنوع در عوامل بیماری‌ها را معطوف کرده بود و به نتایج مهمی دست یافته بود، موفق به دریافت جایزه روزالیند فرانکلین انجمن سلطنتی شد. از زمان شیوع بیماری کووید-۱۹ او مطالعات بسیاری را درباره این بیماری انجام داده است. در حالی که گوپتا با اکتشافات علمی خود تاثیر شگرفی بر دنیای علم داشته است، اما آنچه در مورد گوپتا جالب است این موضوع است که کاوش‌های او در دو حوزه علمی و ادبیات صورت گرفته است. رمان‌های او نیز به اندازه دستاوردهای علمی وی مورد استقبال قرار گرفته‌اند. برای مثال آخرین رمان او به نام "Good in Black" که در سال ۲۰۱۱ منتشر شد، در لیست جایزه ادبی DSC برای ادبیات جنوب آسیا سال ۲۰۱۳ قرار گرفت.

خاص دنیا آمدند محققان از این فناوری استفاده کردند. در حالی که این ابزار واقعا انقلابی است، اما در برخی موارد ممکن است از آن در مواردی استفاده شود که از نظر اخلاقی مناسب نباشد. "جیانکوی هه" (Jiankui He)، دانشمند و پژوهشگر "دانشگاه علم و فناوری جنوب" (SUSTech) چین و موسس دو استارت‌آپ زیست‌فناوری، از فناوری کریسپر برای حذف ژن "CCR ۵" استفاده کرد تا نوزادانی مقاوم در برابر ایدز به دنیا بیاورد. این ویروس، نقش مهمی در پیشگیری از تاثیر ویروس ایدز بر سلول‌های رحم بر عهده دارد. وی با حذف این ژن، دو دختر دوقلو به دنیا آورد. جامعه بین‌المللی علمی، تقریباً به سرعت او را به خاطر استفاده از این فناوری در رحم انسان محکوم کرد و دولت چین نیز به سرعت جلوی ادامه پژوهش او را گرفت. اما در عین حال اگر از آن به درستی استفاده شود، کریسپر می‌تواند به ما در درمان بیماری‌های سلولی که تاکنون درمان آن میسر نبود، کمک کند و جنیفر دودنا یکی از بزرگترین دانشمندان زن عصر حاضر است که این کار را ممکن کرده است.

۳. نینا تاندون

"نینا تاندون" (Nina Tandon) یک مهندس زیست پزشکی است که در حال تغییر جهان علم سلول‌ها است. او موسس و مدیرعامل شرکت "EpiBone" است. "EpiBone" شرکتی است که استخوان‌ها را به منظور بازسازی اسکلت پرورش می‌دهد. این امر به محققان اجازه می‌دهد تا نقایض استخوانی در افراد را در محیط آزمایشگاه و با استفاده از سلول‌های بنیادی بیمار و تحریک آن‌ها به رشد استخوان‌های سالم جدید، ترمیم کنند. تاندون هم چنین به ایجاد قلب‌های تپنده با استفاده از همین روش شناخته شده



این مطالعات حدود دو دهه و نیم پیش انجام شده است. اکنون سینتیا کنیون با شرکت کالیکو گوگل کار می‌کند و هدفش این است که به طور بالقوه عمر انسان را تا ۱۰۰ سال افزایش دهد. احتمالاً اگر تنها یک دانشمند وجود داشته باشد که بتواند کاری کند همه ما عمر طولانی و سالم‌تری داشته باشیم قطعاً سینتیا کنیون است. او یکی از الهام بخش‌ترین زنان حوزه علم عصر حاضر است.

۲. جنیفر دودنا

"جنیفر دودنا" (Jennifer Doudna) فردی است که در سال ۲۰۲۰ به همراه "امانوئل شارپنتیر" برای توسعه روشی برای ویرایش ژنوم موفق به دریافت نوبل شیمی شد. امانوئل شارپنتیر و جنیفر



دودنا دو بانوی برنده نوبل رشته شیمی در سال ۲۰۲۰، یکی از تیزترین ابزار ویرایش ژن را که یک قیچی ژنتیکی "کریسپر/کس" (CRISPR/Cas) است، کشف کردند. محققان با استفاده از این ابزار می‌توانند دی.ان‌ای حیوانات، گیاهان و ریزموجودات یا میکروارگانیسم‌ها را با دقت بسیار بالایی تغییر دهند. قیچی ژنتیکی "کریسپر/cas ۹" انقلابی در علوم زندگی مولکولی ایجاد کرده است. این ابزار به دانشمندان اجازه می‌دهد تا تغییرات بسیار دقیقی در دی.ان‌ای سلول‌ها ایجاد کنند. علاوه بر آن به توسعه درمان‌های نوآورانه سرطان کمک می‌کند و ممکن است رویای درمان بیماری‌های ارثی را نیز به واقعیت تبدیل کند. مطالعات نشان داده است که می‌توان از فناوری کریسپر برای تغییر دی.ان‌ای ویروس HIV در سلول‌های انسانی نیز استفاده کرد. هم چنین در سال ۲۰۱۶، هنگامی که دو میمون دوقلو سالم، اما با جهش‌های ژنتیکی

در حالی که مقالات آنلاین بی‌شماری وجود دارد که طی آن به معرفی زنان دانشمند مشهوری مانند ماری کوری که در گذشته فعالیت برجسته‌ای در حوزه علم داشته، پرداخته‌اند، اما کمتر مقاله‌ای به معرفی دانشمندان زن در عصر حاضر که نقش مهمی در پیشرفت علم دارند، پرداخته است. در این شماره به معرفی چهار بانوی تاثیرگذار که با علم خود در حال متحول ساختن جهان هستند می‌پردازیم.

۱. سینتیا کنیون

آیا تا به حال دلتان خواسته که بتوانید همیشه زندگی کنید و به نوعی عمر طولانی داشته باشید؟ اگر به این موضوع فکر کرده‌اید ممکن است پاسخ سوال شما در دستان "سینتیا کنیون" (Cynthia Kenyon)، زیست‌شناس مولکولی مشهور باشد.



هرچه این موضوع آنچنان که بیان شده ساده و راحت نیست، اما نتایج مطالعات ژنتیکی کنیون در مورد پیری کرم‌های الگاس نشان داده که ممکن است بتوان عمر موجودات را طولانی‌تر کرد. او در مطالعات خود دریافت که جهش گیرنده هورمون "daf ۲" بدون آن که بر کیفیت زندگی این کرم تأثیر بگذارد طول عمر کرم را دو برابر می‌کند. قابل توجه‌ترین بخش مطالعات کنیون این است که وقتی این آزمایش‌ها روی موش‌ها تکرار شد نیز همان اثر مشاهده شد. از آنجا که موش‌ها جزو پستانداران هستند، ممکن است محققان همان تأثیر را در انسان نیز مشاهده کنند. یافته دیگری که محققان به آن دست پیدا کردند این بود که موجودات زنده دارای گیرنده‌های هورمون جهش یافته daf ۲ کمتر به بیماری‌هایی قابل ظهور در پیری مانند آلزایمر، سرطان یا بیماری‌های قلبی مبتلا می‌شوند.



**تکه‌ای از من
تکه‌ای از زمین**
مریم سادات موسوی
این بخش: سالاد

گشتی در دنیای شکم‌گردی



خیلی از ما سالاد را به عنوان پیش‌غذایی می‌شناسیم که کمک به بازشدن اشتها می‌کند. برای بعضی سالاد از چاشنی‌هایی است که با غذا و همراه آن می‌خورند. عده‌ای هم آن را غذای کاملی می‌دانند که مثلاً خوردنش در شب به خواب آرام کمک می‌کند.

سالاد به شکل گرم و سرد آماده و مصرف می‌شود. مجله سیب سبز: ساده‌ترین تعریف سالاد ترکیبی متنوع از انواع سبزیجات است که همراه نمک، روغن، سرکه یا آبلیمو خورده می‌شود، اما امروزه دیگر این تعریف برای سالاد کافی نیست، چون در حال حاضر از انواع گوشت سفید و قرمز، حبوبات، پنیر، غلات، میوه و صیفی‌جات در سالاد استفاده می‌شود و به همین دلیل این پیش‌غذا نیاز به بازتعریف و طبقه‌بندی جدیدی دارد.

مجله وبسایت کافی شاپ تعریف می‌کند: در آغاز قرن بیستم و دنیای صنعتی و روند مصرف غذاهای آماده، سالاد نیز به همین ترتیب وارد سبد غذایی شد. هرچند در ابتدا این امر در آمریکا آغاز شد لیکن امروزه در سراسر جهان، سالاد به صورت تجاری در سوپرمارکت‌ها به فروش می‌رسد. با جا پیدا کردن این نوع غذا در میان عامه مردم، امروزه حتی در برخی رستوران‌ها و هتل‌ها، جایی به نام سالادکده (یا سالاد بار) دارند که در آن انواع سالاد برای خوردن عرضه می‌شود. سالادها در دمای محیط یا به شکل سرد سرو می‌شود، یا در مواردی مثل: سبب زمینی آلمانی به شکل گرم.

وبسایت برترین‌ها سالاد را به ۶ دسته تقسیم می‌کند.

◀ **سالاد سبز:** یا گاردن سالاد که ساده‌ترین عضو این خانواده است و در آن از سبزی‌ها و صیفی‌جات محدودی مانند کاهو، کلم، گوجه‌فرنگی و خیار استفاده می‌شود.

◀ **سالاد سبزیجات:** هم خانواده سالاد سبز است، اما محتویات مفصل‌تری دارد و شامل قارچ، پیازچه، انواع جوانه و گاه سبزیجات پخته مانند فلفل دلمه کبابی و لوبیاسبز آب‌پز است.

◀ **باند سالاد (Bound Salad):** که معنی تحت‌اللفظی آن سالاد بسته است. در این دسته از سالاد سبزیجات خام و پخته به همراه تخم‌مرغ آب‌پز و انواع گوشت همراه با حجم بالایی از سس‌های غلیظ مانند مایونز استفاده می‌شود و سالاد پاستا، سالاد مرغ و سالاد اولویه معروف‌ترین اعضای آن هستند.

◀ **غذا-سالاد (Main courses Salad):** ترکیبی از سالاد سبزیجات همراه انواع گوشت قرمز و سفید کبابی یا

پخته، حبوبات و پنیر و نان سرخ شده است که در حقیقت یک غذای کامل محسوب می‌شود. سالاد سزار، سالاد یونانی و سالاد نیسواز از این خانواده‌اند.

◀ **سالاد میوه:** میوه‌های خرد شده تازه یا کمپوت که همراه خامه، عسل، مغزهای خرد شده، پودر کاکائو و قهوه سرو می‌شوند و با آن که اسم سالاد را یکد می‌کشد، اما به‌عنوان دسر یا میان‌وعده خورده می‌شود.

◀ **دسر سالاد:** که جدیدترین عضو خانواده است و بیشتر در ایالات متحده رواج دارد و ترکیبی از انواع ژله، کوکی، کیک، خامه و خشکبار است. معروف‌ترین اعضای آن هم سالاد پسته و سالاد اسنیکرز هستند.

گوجه تقریباً در بیشتر سالادها استفاده می‌شود و رنگ قرمز آن کنتراست زیبایی به سالاد می‌دهد. تنوع بسیاری دارد و علاوه بر آشته‌آور بودن، سیستم گوارش را نیز ضدعفونی می‌کند. انواع مرغ، گوشت، ماهی و میگو که پس از مزه‌دار شدن، سرخ یا کباب می‌شوند و در سالاد مورد استفاده قرار می‌گیرند، آن را از یک پیش‌غذا تبدیل به خوراک اصلی می‌کنند و در افزایش پروتئین و کالری سالاد نقش اصلی دارند.

وبسایت اسنوب بعضی از سالادهای معروف را معرفی می‌کند. ◀ **سالاد سبب‌زمینی:** سالاد سبب‌زمینی در آلمان متولد شده و ترکیبات ساده‌ای دارد. این سالاد از همسایگی سبب‌زمینی، خردل، سرکه، ژامبون و تخم‌مرغ شکل می‌گیرد و در آلمان، مثل اکثر سالادها با سس خامه‌ای سرو می‌شود.

◀ **سالاد یونانی:** سالاد یونانی، یکی از ساده‌ترین و مقوی‌ترین پیش‌غذاها است. این سالاد از هم‌نشینی گوجه، خیار، پنیر و زیتون تشکیل می‌شود و طعم دلچسبی دارد.

◀ **سالاد اندونزی:** این سالاد مربوط به اهالی اندونزی است ولی در سراسر دنیا طرفداران زیادی دست و پا کرده است و ترکیبات مقوی‌اش، به جنگ سلول‌های سرطانی می‌روند. این پیش‌غذای خوشمزه از هویج، خیارشور، کالباس، کلم

است. یکی از معروف‌ترین سالادها در کشور فنلاند سالادی خوش‌رنگ و خوش طعم به نام روسولی است که به ویژه در شام شب کریسمس سرو می‌کنند. برای تهیه سالاد روسولی چغندر، سبب زمینی، هویج، پیاز، سبب و خیارشور را به صورت مکعبی خرد و سپس با یکدیگر ترکیب می‌کنند. این سبزیجات در آخر با خامه پرچرب، سرکه، شکر و نمک ترکیب می‌شود و در کنار غذای اصلی سرو می‌شود.

لائوس هم سالاد ویژه خود را دارد. سالاد لارپ که به نام لارپ یا لاب هم شناخته می‌شود یکی از معروف‌ترین سالادهای لائوس است که شاید با تمام سالادهای این لیست متفاوت باشد. این سالاد از گوشت چرخ کرده تهیه می‌شود و به طور غیررسمی غذای ملی لائوس هم محسوب می‌شود. البته این سالاد تنها از گوشت تهیه نمی‌شود و آن را با سبزیجات مختلف و برنج ترکیب می‌کنند. این سالاد در منطقه ایسان تایلند هم محبوب است چرا که بخش زیادی از جمعیتش را مهاجران لائوسی تشکیل می‌دهند.

در ایران نیز ما سالادهای داریم که مخصوص کشور ماست. مثلاً سالاد شیرازی بسیار محبوب و پرطرفدار است به خصوص اگر با آبلیمو و بسیار ریزشده آماده شده باشد.

این سالاد در کنار پلوهای مخلوط مثل لوبیاپلو و کلم پلو محبوبیت ویژه‌ای دارد. با این حال شاید خوردن سالاد قدمت زیادی در ایران نداشته باشد. مصرف انواع سبزیجات تازه به خصوص در فصل تابستان بین ایرانیان محبوب‌تر است. برای فصل زمستان هم راه‌حلهایی مثل تهیه شور و ترشی از راه‌های هوشمندانه‌ای بوده است که پیشینیان ما به آن رو آورده بودند. حتی در خراسان نوعی از همین ترکیب‌های شور ترشی وجود دارد که به سالاد گوجه معروف است. در آن سرکه زیادی نمی‌ریزند. آب گوجه پایه اصلی آن است. این نوع چاشنی‌ها هنوز هم در ایران طرفدار زیادی دارد و حداقل در خانه‌ها بیشتر دیده می‌شود.

مزرعه گردشگری (تمشک) در گرگان



در روستای آق قایه با داشتن پنج هزار متر مربع زمین شامل باغ و مجموعه سوارکاری، روستای ساری بخش با ۳۰ هزار متر مربع باغ انار و آب‌بندان، روستای قل‌حاجی با ۲۰ هزار متر مربع باغ، روستای ارازمحمد آخوند با ۱۰

رییس اداره میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی گنبدکاووس در شرق استان گلستان گفت: پنج مزرعه گردشگری کشاورزی برای نخستین بار در مناطق روستایی این شهرستان مرزی با تکمیل مراحل اداری توسط بخش خصوصی راه‌اندازی خواهد شد.

مریم آق آتابای اظهار داشت: از سال گذشته بر اساس تفاهم‌نامه میان وزارتخانه‌های میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی و جهاد کشاورزی ایجاد مزارع گردشگری در دستور کار قرار گرفت. وی افزود: در اجرای طرح مزرعه گردشگری، کشاورزان در کنار فعالیت کشت و تولید زمینه حضور چندساعته گردشگران برای مشاهده مراحل مختلف تولید و استفاده از فضاهای تفریحی را در مزرعه خود فراهم می‌کنند که باعث درآمدزایی مضاعف برای آنان خواهد شد.

به گفته آق آتابای، تا کنون در گنبدکاووس پنج متقاضی

غرفه گردشگری جمهوری اسلامی ایران در اکسپو دب



معاون گردشگری وزارت میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی گفت: پاپوین گردشگری جمهوری اسلامی ایران به عنوان درگاه ورودی نخستین بخش از ۹ بلوک غرفه کشور در نمایشگاه اکسپو دب ۲۰۲۱ تا ۲۰۲۱ می‌آید که قرار است از تاریخ ۹ مهر ماه ۱۴۰۰ تا ۱۱ فروردین ۱۴۰۱ در شهر دب کشور امارات برگزار شود.

به گزارش روابط‌عمومی معاونت گردشگری ولی تیموری در وینار با مدیران کل و معاونان گردشگری استان‌های کشور که با حضور شرکت مادر تخصصی توسعه ایرانگردی و جهانگردی به عنوان مجری با هدف هماهنگی نهایی برنامه‌ها و جایگیری در ساختار کلی اکسپو دب ۲۰۲۱ برگزار شد؛ گفت: پاپوین جمهوری اسلامی ایران در متراژی بالغ بر دو هزار مترمربع از ۹ بخش یا بلوک تشکیل شده است.

معاون گردشگری با تأکید بر هماهنگی و مدیریت برنامه‌ها طبق شعار واحد نمایشگاه اکسپو با عنوان پیوند اذهان و خلق آینده افزود: «ادارات کل استانی شرکت‌کننده در اکسپو دب ۲۰۲۱ در تلاش باشند تا با ارائه برنامه‌های باکیفیت و تمرکز بر اطمینان‌بخشی و متقاعدسازی، ضمن ایجاد امکان معرفی شایسته جمهوری اسلامی ایران، زمینه ورود گردشگران به کشور را در آینده ای نزدیک فراهم آورند.

تیموری تأکید کرد: ۱۹۸ کشور حاضر در این رویداد مهم بین‌المللی علاوه بر معرفی ظرفیت‌ها و توانمندی‌های کنونی خود، آینده و چشم‌انداز روشن کشورشان را نیز معرفی می‌کنند.

احتمال تسهیل سفرهای داخلی و خارجی برای واکسینه شده‌ها



در ماه‌های آتی اگر واکسیناسیون گسترش پیدا کند و وضعیت شیوع ویروس کرونا بهبود یابد، محدودیت‌ها برای افرادی که به صورت کامل واکسینه شده‌اند، تغییر خواهد

رضانقیسی رییس مرکز تدوین مقررات ایمنی حمل و نقل، پدافند غیرعامل و مدیریت بحران وزارت راه و شهرسازی اظهار کرد: تغییر و تسهیل محدودیت‌های کرونایی در حوزه‌هایی مانند سفر برای افرادی که به صورت کامل واکسینه شده و دو نژشان را دریافت کرده‌اند، همواره جزو موضوعات مورد بحث است اما هنوز به تصمیم نهایی در این زمینه نرسیده‌ایم چرا که افراد واکسینه شده هم از ابتلاء در امان نیستند و می‌توانند، ناقل باشند. البته در این زمینه کاملاً تابع دستگاه‌های متولی و پروتکل‌های بهداشتی ابلاغ شده هستیم.

وی با بیان این که اگر پروتکل جدیدی در این زمینه ابلاغ شود آن را به سرعت اجرایی خواهیم کرد، افزود: مسلمان

کرد همانطور که کشورهای دیگر مطابق با استانداردهای جهانی این کار را انجام داده‌اند اما همه مردم باید همچنان رعایت پروتکل‌های بهداشتی را حتی در شرایط کاهش محدودیت‌های کرونایی مد نظر قرار دهند. وی با اشاره به این که در حال حاضر نیز تسهیلاتی برای سفرهای زمینی مسافران خارجی در نظر گرفته شده که مختص واکسینه شده‌هاست، اضافه کرد: به عنوان مثال می‌توان به تسهیلاتی برای مسافران کشور آذربایجان اشاره کرد که برای سفر از خنجان به باکو مجبورند از منطقه‌ای در مرزهای ایران تردد کنند و با توجه به انجام واکسیناسیون در این کشور و این که در این مسیر از خودروهایشان پیاده نمی‌شوند، به آن‌ها اجازه تردد دادیم.

سلامت باشيم



■ با مصرف سبزیجات خطر دیابت را کاهش دهید

داشتن اندیس گلیسمی پایین در مواد غذایی در تغذیه بیماران دیابتی نوع ۲ مفید است و از سوی دیگر مصرف آنان فاکتوری برای کاهش وزن است. سبزیجاتی مانند بروکلی، گل کلم، کرفس و اسفناج دارای اندیس گلیسمی پایینی هستند. سبزیجات سرشار از منیزیم هستند و منیزیم در فعالیت آنسولین نقش مهمی را ایفا می نماید سطح منیزیم معمولاً در بیماران دیابتی پایینی است. سبزیجات دارای برگ سبز مانند اسفناج منبع خوبی از منیزیم هستند.

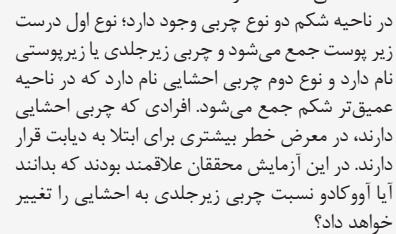
• **رابطه مصرف سبزیجات و پایین آوردن فشار خون**
سبزیجات تازه دارای میزان سدیم بسیار پایینی هستند. سدیم در بسیاری از مواد غذایی یافت می شود جذب بیش از حد سدیم توسط بدن، باعث بروز فشار خون بالا می گردد. سبزیجات تازه نسبت به سبزی های بسته بندی فریزی و یا کنسروی، حاوی مقدار کمتری از سدیم هستند. هم چنین سبزیجاتی مانند کرفس و ریواس به علت دارا بودن پتاسیم فراوان موجب کاهش فشار خون می شوند.

سبزیجات حاوی مقادیر قابل توجهی از فیبر می باشند. طبق نظر متخصصان تغذیه فیبر موجود در سبزی ها در پیشگیری از سرطان روده بزرگ نقش اساسی دارد. فیبر قسمتی از سبزیجات را تشکیل می دهد که بدن انسان نمی تواند آن را هضم نماید بنابراین فیبر به خودی خود خاصیتی ندارد اما وجود فیبر در غذای مصرف شده کار دستگاه گوارش را آسان تر می کند و سرعت تخلیه روده ها بالاتر می رود مواد سرطانزا با فیبر ترکیب شده و از بدن خارج می شوند. فیبر موجود در سبزیجات به رشد باکتری های مفید روده نیز کمک می کند. پیروی از رژیم غذایی که حاوی مقدار زیادی مواد فیبردار باشد، ریسک ابتلا به سرطان روده را تا حد بسیار زیادی کاهش می دهد. تمام سبزیجات حاوی فیبر فراوان می باشند. البته باید اضافه نمود که مصرف بیش از اندازه مواد فیبردار در تغذیه عوارض و اختلالاتی در جذب املاح معدنی به همراه دارد.

• رابطه مصرف سبزیجات و لاغری
سبزیجات دارای کالری پایین می باشند، حجیم و سیرکننده

■ با مصرف سبزیجات از سرطان پیشگیری کنید

سبزیجات خانواده کلم نیز از ارزش غذایی بالایی برخوردار می باشند به گفته محققان تغذیه این سبزیجات در پیشگیری از



در ادامه مطالعات متخصصان تغذیه کالفرنیا نشان می‌دهد که آووکادو با کاهش وزن، کاهش احتمال سرطان و بیماری‌های قلبی، کاهش علائم آرتروز و کلسترول و افزایش جذب مواد مغذی و سلامت چشم، به حفظ سلامتی و طول عمر کمک می‌کند.

آووکادو یک منبع غنی از پتاسیم و اسیدهای چرب امگا ۳ و فیبرهای محلول و نامحلول است. متخصصان تغذیه به دلایل زیر مصرف روزانه آووکادو را توصیه کرده‌اند:

آووکادو دارای چربی غنی است که به جذب مواد غذایی دیگر از جمله ویتامین‌های محلول در چربی مانند، A، D، E و K کمک می‌کند.

آووکادو یک میوه ضد التهابی و حاوی فیتوسترول‌ها، آنتی اکسیدان‌ها، کاروتنوئید و اسیدهای چرب امگا ۳ است. آووکادو حاوی ترکیباتی به نام ASU است که سنتز کلانز را افزایش می‌دهد و سبب کاهش درد آرتروز و استئو آرتریت می‌شود.

سویه لامبدا به تدریج در هر کشوری جایگاه خود را پیدا کرده و گسترش آن شتاب بیشتری می‌گیرد.

گهی تغییرات شرکت صنعت شن صفا دشت با مسئولیت محدود به شماره ثبت ۴۰۸۶ و شناسه ملی ۱۰۱۰۳۰۷۸۶۶۲ به ستاد مرور تجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۰/۰۶/۰۶ تصمیات ذیل اتخاذ شد: - هابیل زارع بشماره ملی ۰۰۳۰۷۱۹۰۴۶ به سمت رئیس هیئت مدیر و محمدرضا زارع بشماره ملی ۰۰۶۳۶۹۸۶۰۹ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره و حافظ علی خشی به شماره ملی ۰۱۰۹۵۳۲۹۸۵۶ به سمت عضو هیئت مدیره (خارج از شرکا) انتخاب شدند. و حق امضا کلیه اسناد و مدارک و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک و سفته، بروات و عقود اسلامی با امضا: مشترک رئیس هیئت مدیره و مدیر عامل همراه با مهر شرکت معتبر و سایر نامه های اداری و قراردادها با امضا: مدیر عامل به همراه مهر شرکت معتبر میباشد. حجت اله لی تبار سرپرست اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری شهرستانهای استان تهران ۲

[illegible]

نایمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۱۳۸۶۸۵۹)

لهی تغییرات شرکت تولیدی خدماتی بهداشتی تمیز گستر اندیشان شرکت با مسئولیت محدود به شماره ثبت ۱۶۹۷۰۸ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۲۱۹۴۱۴ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی مورخ ۱۴۰۰/۰۵/۱۴ تصویبات ذیل اتخاذ شد: آقای رضا عظیمی به شماره ملی ۰۰۴۰۴۹۲۹۱۲۱ و آقای اکبر رجیبی مهدود به شماره ملی ۰۰۶۵۲۰۶۳۲۰۰ و آقای علی آجورلو به شماره ملی ۰۰۶۶۳۳۳۳۸۳۰ و آقای علی خاوری خراسانی به شماره ملی ۰۹۶۴۹۴۸۷۰۰ به سمت مدیرعاملی و شرکتی را به مدت یک ساله با نام انتخاب کردند.

از زمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران
(۱۱۸۶۸۶۰)
گهی تغییرات شرکت تولیدی خدماتی بهداشتی تمیز گستر اندیشان شرکت با مسئولیت محدود به شماره ثبت ۱۶۹۷۰۸ و
سناسه ملی ۱۰۱۰۲۱۲۱۹۴۷ به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۱۴ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: ۱- آقای
رضا عظیمی به شماره ملی ۰۰۴۹۸۹۲۹۱۶ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره ۲- آقای اکبر رجبی مشهود به شماره ملی
۰۰۶۵۲۰۶۳۲ به سمت رئیس هیئت مدیره ۳- آقای علی آجورلو به شماره ملی ۰۰۶۶۳۳۳۸۳۰ به سمت نایب رئیس هیئت
مدیره ۴- آقای علی رضایپور خراسانی به شماره ملی ۰۹۴۲۹۴۸۷۰۱ به عنوان عضو هیئت مدیره شرکت انتخاب گردیدند. کلیه
سند و مدارک و اوراق بهادار با امضاء مشترک آقای رضا عظیمی و یکی از اعضاء هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد
کلیه مکاتبات اداری و درخواست از مراکز دولتی و خصوصی با امضاء مدیرعامل و مهر شرکت معتبر است. ۲-

بازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری تهران (۱۱۶۸۶۱)

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری تهران (۱۱۸۶۸۶۲)

زنگ تفریح { جسارت نباشه...فقط برای انبساط خاطر شما! }

آخرین جملات افراد قبل از مرگ

یک الکتریسین: خوب حالا روشنش کن
یک انسان عصر حجر: فکر می کنی توی این غار چیه؟
یک بندباز: نمی دونم چرا چشمم سیاهی میره
یک بیمار: مطمئنید که این آمپول بی خطره؟
یک پزشک: راستش تشخیص اولیه ام صحیح نبود.
بیماریتون لاعلاج
یک پلیس: شیش بار شلیک کرده، دیگه گلوله نداره
یک جلا: ای بابا، باز تیغه ی گیوتین گیر کرد
یک جهانگرد در آمزون: این نوع مار رو می شناسم، سمی نیست

یک چتر باز: پس چترم کوف؟
یک خبرنگار: بله، سیل داره به طرفمون میاد
یک خلبان: ببینم چرخ ها باز شدند یا نه؟
یک خون آشام: نه بابا خورشید یه ساعت دیگه طلوع می کنه!

یک داور فوتبال: نخیر آفساید نبود!
یک دربان: مگه از روی نعش من رد بشی
یک دوچرخه سوار: نخیر تقدم با منه!

یک دیوانه: من یه پرنده ام!
یک شکارچی: مامانت کجاست کوچولو؟
یک غواص: نه این طرف ها کوسه وجود نداره
یک فضانورد: برای یک ربع دیگه هوا دارم
یک قصاب: اون چاقو بزرگه رو بنداز ببینم
یک قهرمان: کمک نمی خوام، همه اش سه نفرند
یک کار آگاه خصوصی: قضیه روشنه، قاتل شما هستید!
یک مهندس کامپیوتر: هارددیسک پاک شده است
یک گروگان: من که میدونم تو عرضه شلیک کردن نداری
یک متخصص آزمایشگاه: این آزمایش کاملاً بی خطر
یک متخصص خشتی کردن بمب: این سیم آخری رو که قطع کنم تمومه

یک معلم رانندگی: نگه دار! چراغ قرمزه!
یک ملوان: من چه می دونستم که باید شنا بلد باشم؟
یک ملوان زیر دریایی: من عادت ندارم با پنجره بسته بخوابم
یک سرباز تحت آموزش هنگام پرتاب نارنجک: گفتمی تا چند بشمرم؟

تا حالا ۷۴۲تا گل قالی شمردم

الان اومدم استراحت کنم دوباره برم سر درس خوندن



یه شعاری بود چند سال پیش مطرح شد :

”جهانی فکر کن محلی عمل کن“

الان نمونهش رانندگی این مردم : ماشین های روز دنیا ، رانندگی به سبک شتر !

مورد داشتیم کسی با آرایش واسه گوشیش قفل تصویری گذاشته، بدون آرایش قفلش باز نشده!!!
آدم ها مثل قایق اند...
... نمی دونم شایدم نباشن

به هر حال من وظیفه خودم دونستم که اشاره کنم !



بخشی از سخنرانی پدرم برای تشویق بنده به اشتغال

پسرم دوره زمونه عوض شده؛

تو باید دستت تو جیب خودت باشه

اصلا هم ترس

انقدر بی شعورتر از تو هستن که الان سر کار می رن...!!!

بیشتر اوقات حق با منه ...

اما ...

حوصله اثباتشو ندارم

باید روی بسته های خوراکی جای اینکه بنویسن

از اینجا باز شود ...

بنویسن: آکه تونستی از اینجا باز کن !!

بچه بودم، هر وقت بابام پشت فرمون می نشست، واسم سوال بود که

چرا به ملت اعتراض می کنه و بد و بیراه می گه

از وقتی گواهی نامه گرفتم، واسم سوال شده که چرا انقدر کم بد و بیراه می گفتم !!



پشت چراغ قرمز یه نفر دستش تو دماغش بود

بهش گفتم: رفیق تو اون یکیه!

گفت: آگه خوش شانس باشی تو همینم پیدا میشه!

این کمبود داماد فقط مختص آدم ها نیست

توی دریا با این همه عروس دریایی

اون وقت دریغ از یه دوما د دریایی !!!

زندگیامون شده مثل سریال امروز خودشو می بینیم فردا تکرارشو...!!

پشت بسته ساق طلایی نوشته:

حتما با چای یا نوشیدنی مصرف شود احتمال خفگی وجود دارد!!!

همه ی نوشیدنی ها در ایران، اعم از ماءالشعیر و انرژیزا و آب میوه اولش که میان بازار خوبن، ولی به امروز زمان و به گونه ای زیر پوستی به مزه ی شربت اکسپکتورانت نزدیک می شن !!!

اینایی که با دوربین و لنز خفن عکس میگیرن میذارن اینستاگرام

همونان که کاردستیای مدرستون رو میدادن بزرگتراشون درست کنن جلو بقیه پز بدن !!!

بچه خواهرم ۸ سالشه ۵۰۰ هزار تومن دادن به مربی استخرش تا بهش شنا یاد بده!
اونوقت من بچه بودم بابام منو هل داد تو استخر گفت سعی کن زنده بمونی !!!

آگه نتونم بعد از ۱۶ سال تحصیل تقلب کنم باید سرمو بزارم بمیرم، تو فقط بازی رو هیجان انگیز میکنی مراقب جان !!!

گرد آورنده

خدیجه فدایی زاده



کلاهبردار جوان

◀ سرهنگ حشمت سلیمانی رئیس پلیس فتای استان فارس از دستگیری دختر ۱۸ ساله ای در شیراز به اتهام کلاهبرداری اینترنتی خبر دادوی در توضیح خبر دستگیری دختر نوجوان کلاهبردار در شیراز گفت: مردی ۳۵ ساله به پلیس فتا مراجعه و مدعی شد شخصی ناشناس باخريد چند مانتو و لباس از سايت ايشان، کلاهبرداری اینترنتی کرده است.

به گزارش پلیس فارس، سلیمانی افزود: خریدار ضمن برقراری تماس با شاکی و ارسال یک رسید بانکی از طریق شبکه های اجتماعی که نشان می داد پول به حساب شاکی واریز شده است، مدعی می شود که وجه کالا معادل ۴۰ میلیون ریال رابه حساب فروشنده واریز کرده و از شاکی می خواهد کالای مورد نظر را از طریق تاکسی های اینترنتی برایش ارسال کند، ولی پس از گذشت چند روز شاکی متوجه می شود که پولی به حسابش واریز نشده و مورد کلاهبرداری قرار گرفته است.

این مقام مسوول ادامه داد: برابر اظهارات شاکی و بررسی های فنی به عمل آمده مشخص شد متهم ازطریق اپلیکیشن رسیدساز جعلی اقدام به کلاهبرداری از قربانی کرده است.

کشف دستگاه های ماینر قاچاق در شهرستان قدس

◀ فرمانده انتظامی غرب استان تهران از کشف ۱۲۰ دستگاه ماینر قاچاق در شهر قدس خبر داد.
سردار کیوان ظهیری فرمانده انتظامی غرب استان تهران اظهار کرد: ماموران کلاتر ی ۱۱ شهرستان قدس با شناسائی محل نگهداری این دستگاه ها در یک سوله، با هماهنگی قضائی در بازرسی ها ۱۲۰ دستگاه ماینر غیرمجاز را کشف کردند.

فرمانده انتظامی غرب استان تهران با اشاره به این که ارزش مالی این دستگاه ها توسط کارشناسان حدود ۲ میلیارد و ۷۰۰ میلیون تومان برآورد شده است، تصریح کرد: سوله مورد نظر پلمب و یک نفر دستگیر و با تشکیل پرونده به مرجع قضائی معرفی شد.

سردار ظهیری تاکید کرد: فعالیت غیر مجاز تولید کننده رمز ارز دیجیتال علاوه بر مضرات اقتصادی باعث اختلال در شبکه برق رسانی می شود، لذا شهروندان هرگونه خبری در این زمینه را بلافاصله به پلیس ۱۱۰ اطلاع دهند.

شماره ۱۸۰

جدول و سودوکو ---

افتم:

۱- از بناهای تاریخی در جزیره قشم ۲- شفیره حشره - برعکس - حاجت ۳- ننگ- بالا آمدن آب دریا- طایفه- دیوار بلند ۴- نفس خسته- پرورش دهند- معدن- شیوه قومی گذرا ۵- مجبور نمودن- محل درس دادن ۶- چین و شکن روی پوست- واحدی در سطح- مرغ می رود- سلام ۷- آب ته حوض- آتشکده ای تاریخی در محلات- بندگی ۸- آهنگر انقلابی- مظهر شکار- مخفف حرف شرط- واحد پول کشورمان ۹- تصدیق انگلیسی- جنین- جامعه ها ۱۰- تابع و پیرو- شگرد- ابر نزدیک زمین- صف ورج ۱۱- ترانه- نافله نماز عشا ۱۲- گشوده- قلای در زاگرس- اسباب زندگی- شهر فستیوال سینمایی ۱۳- سطل آبکشی- رود ناشنوا- از حروف زبان انگلیسی- جزئی نیست ۱۴- رهرو و عابد- بیرون نیست ۱۵- از بناهای تاریخی اصفهان

عمودی:

۱- از آثار تاریخی استان مازندران در شهرستان رامسر- شهری در استان گیلان ۲- روستایی در نزدیکی کامیاران در استان کردستان- فرمانروایی- از کلمات استشنا ۳- غیر عجم- همراه پشتک- حرف نازی- آزمندشدن ۴- خدای درویش- عدد فوتبالی- سودای ناله- لقب اروپایی- اندک ۵- آب مانده- کاروانسرای تاریخی و دیدنی در سبزوار ۶- شهر زیتون- کجاست- تصدیق روسی- ناشنوا ۷- حرف فاصله- مخفف حرف شرط- کارش خلاف است- سلاح کمری ۸- غلاف شمشیر- اتمسفر- از خواهران برونه- زود و تند ۹- نخست و ابتدا- آهو- خانم تعجب کرده- من و شما ۱۰- حرف نفی عرب- پیش شماره- گربه عرب- مایل گشته ۱۱- مقابل صادره- از اسامی آقا پسر ها ۱۲- نفس خسته- کرکس- صف- شهری در فرانسه- قلب ۱۳- نشانه- خدای درویش- قدرت و توان- اجاره بها ۱۴- باغ دیدنی شیراز- مقابل خرج- باشگاه ورزشی ۱۵- رهایی- از آثار تاریخی و گردشگری سوادکوه در مازندران

سودوکو شماره ۱۵۱

			۵	۳	۷		۹	
۷		۹	۶				۵	
۶		۳						۷
۲		۸	۳		۶			
							۲	
			۵	۴		۱		۸
۵		۶					۹	۴
					۳	۵		۲
					۶			

جواب شماره قبل

۶	۴	۷	۲	۹	۵	۱	۳	۸
۲	۵	۸	۴	۱	۳	۶	۹	۷
۳	۹	۱	۶	۷	۸	۲	۵	۴
۴	۸	۶	۱	۳	۲	۹	۷	۵
۵	۲	۳	۹	۶	۷	۸	۴	۱
۱	۷	۹	۵	۸	۴	۳	۲	۶
۷	۳	۲	۸	۵	۶	۴	۱	۹
۹	۶	۵	۳	۴	۱	۷	۸	۲
۸	۱	۴	۷	۲	۹	۵	۶	۳



گردد آورنده
علیرضا گودرزی

موانع پیش روی توسعه تجارت با همسایگان

سوی دیگر است. البته مشکلاتی مانند ضعف در بازاریابی و یا مشکلات مربوط به رفع تعهدات ارزی و یا محدودیت‌های ناشی از تحریم یا شیوع بیماری کووید ۱۹ و یا عدم نگرش بلندمدت و استفاده به صادرات هم در سطح بنگاه‌های تولیدی و صادراتی و هم چنین شکل‌های مربوطه وجود دارد که باعث تشدید تأثیر عوامل و موانع در سطوح کلان کشوری و بین‌المللی در زمینه توسعه روابط تجاری با کشورهای همسایه شده است.

راهکارهای بهبود روابط اقتصادی

مدیرکل دفتر عربی و آفریقایی سازمان توسعه تجارت ایران در مورد راهکارهای بهبود روابط اقتصادی، اظهار داشت: مهم‌ترین راهکار، اتخاذ رویکرد اقتصادی و تجاری در توسعه روابط با کشورهای همسایه است و در مرحله دوم ایجاد زیرساخت‌های لازم و فراهم کردن زمینه‌های مساعد برای برقراری ارتباطات بیشتر بین فعالین اقتصادی و تجاری ایران و کشورهای منطقه و همسایه است. وی افزود: در سطح عملیاتی و کاربردی هم می‌توان به افزایش رویدادهای تجاری مشترک مانند از مشارکت‌های نمایشگاهی، برگزاری همایش‌های تجاری مشترک، تبادل هیأت‌های تجاری و... تسهیل حضور شرکت‌های ایرانی و خارجی در کشورهای منطقه برای حضور هر چه فعال‌تر در این رویدادها و هم چنین افزایش ملاقات‌ها و دیدارها بین مقامات اقتصادی و تجاری ایران و کشورهای منطقه و همسایه است.

پیلتن گفت: تجهیز پایانه‌های مرزی با کشورهای دارای مرز خشکی مشترک با ایران، توسعه امکانات زیرساخت‌ها در بازارچه‌های مرزی، ایجاد امکانات و تجهیزات با استانداردهای لازم برای مدیریت و نظارت بر محصولات مبادلاتی بین ایران و این کشورها، جلوگیری از قاچاق کالا و تسهیل صادراتی و فراهم کردن تسهیلات لازم برای تردد سریع و ساده تجار بین ایران و این کشورها و در صورت امکان لغو روادید هم می‌تواند از جمله این راهکارها باشد.

منبع: خبرگزاری مهر



ایران اظهار داشت: در همین ارتباط با کشورهای همسایه و هم مرز در خشکی دارای پایانه‌های تجاری مرزی و بازارچه‌های مرزی هستیم که این نقاط هم به دلیل عدم برخورداری از امکانات مناسب، پاسخگوی نیازهای تاجر و فراهم‌کننده زمینه افزایش مبادلات تجاری بین ایران و این کشورهای همسایه را میسر نکرده است. وی در مورد این که آیا کشورهای همسایه یا منطقه تمایلی به افزایش ارتباطات اقتصادی با ایران دارند، توضیح داد: اکثر کشورهای همسایه و منطقه علاقه به برقراری ارتباطات اقتصادی با ایران دارند. البته برای عملی شدن این علاقه شرایطی مورد نظر بخش‌های خصوصی و فعالان اقتصادی و تجاری دو طرف است که باید تأمین شود. از نقطه نظر منطق اقتصادی هم به سود کشورهای منطقه است که مبادلات اقتصادی و تجاری بیشتری با هم‌دیگر داشته باشند.

پیلتن افزود: در همین ارتباط به دلیل این که هزینه حمل و نقل نقش مهمی در قیمت تمام شده کالا برای مصرف‌کننده دارد و با توجه به نزدیکی جغرافیایی بین کشورهای همسایه، کالا می‌تواند با قیمت پایین‌تر و مناسب‌تری و در زمان کوتاه‌تری به بازارهای یکدیگر وارد و در دسترس مصرف‌کنندگان قرار گیرد. وی ادامه داد: لذا این تمایل در اکثر کشورهای منطقه و همسایه برای توسعه روابط اقتصادی وجود دارد، لیکن نیازمند فراهم شدن زمینه‌های سیاسی از یک سو و لجستیکی بین ایران و این کشورها از

ادامه از صفحه ۱: مدیرکل دفتر عربی و آفریقایی سازمان توسعه تجارت ایران اظهار داشت: هم چنین ناامنی‌ها و تنش‌های داخلی سیاسی که در برخی از کشورهای همسایه یا منطقه مانند سوریه و یمن یا لبنان و افغانستان رخ می‌دهد، نمونه‌های دیگری از تأثیر گذاری مسائل سیاسی، هرچند داخلی بر روابط تجاری بین کشورهای منطقه محسوب می‌شود.

ضعف لجستیکی و سطح پایین خدمات بازرگانی

رئیس کمیته اقتصادی و تجاری کمیسیون مشترک همکاری‌های اقتصادی ایران و عراق افزود: هم چنین از دیگر مسائل و مشکلات فراوانی افزایش مبادلات اقتصادی و تجاری بین ایران و کشورهای منطقه ضعف لجستیکی و سطح پایین خدمات بازرگانی در میان بسیاری از کشورهای منطقه و از جمله همسایگان ایران است. لذا این مشکل، علی‌رغم فاصله جغرافیایی کوتاه با کشورهای همسایه، مانع بهره‌برداری حداکثری از ظرفیت‌های موجود برای توسعه روابط تجاری شده است.

پیلتن گفت: این زیرساخت‌ها شامل روابط بانکی، روابط حمل و نقلی به صورت ریلی، جاده‌ای و حتی هوایی، امکانات بندری، امکانات گمرکی و هم چنین شرایط مربوط به تسهیل و سهولت تردد تاجر و با صدور ویزای تجاری و دیگر امکاناتی که شرکت‌ها و فعالین تجاری و اقتصادی در ایران و منطقه برای توسعه روابط با هم‌دیگر نیاز دارند، به شکل مناسبی فراهم نیست. وی افزود: به عنوان در ایران به دلیل نداشتن کانتینر یخچال دار به میزان کافی از یک سو و عدم برقراری حمل و نقل مستقیم میان ایران و همسایگانی مثل عراق و افغانستان و هم چنین عدم وجود خط زمینی ترانزیتی به عنوان نمونه از طریق عراق به سوریه امکان این که از کلیه ظرفیت‌های کشور برای صادرات محصولات صادراتی از جمله مواد غذایی و فاسد شدنی به کشورهای همسایه و منطقه استفاده لازم را برده شود، فراهم نبوده است.

عدم برخورداری پایانه‌ها و بازارچه‌های مرزی از امکانات مناسب

مدیرکل دفتر عربی و آفریقایی سازمان توسعه تجارت

اشتغال جوانان با همکاری دانشگاه و پارک‌های فناوری

رئیس سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور گفت: طراحی و اجرای برنامه اشتغال برای جوانان به خصوص فارغ‌التحصیلان دانشگاهی با همکاری دانشگاه‌ها و پارک‌های علم و فناوری از برنامه‌های اصلی سازمان است.

به گزارش روابط عمومی سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور، غلامحسین حسینی نیا در نشست با معاونان اظهار داشت: علاوه بر پیگیری و اجرای کارهای خوب قبلی برنامه‌های جدیدی برای نقش آفرینی سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای به عنوان حلقه اساسی زنجیره ایجاد اشتغال برای جوانان به خصوص فارغ‌التحصیلان دانشگاهی با همکاری دانشگاه‌ها و پارک‌های علم و فناوری طراحی و به مرحله اجرا در می‌آوریم. وی افزود: تلاش می‌کنیم سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای را در مسیر توسعه پایدار کشور به جایگاه واقعی خود برسانیم. حسینی نیا ادامه داد: در حال حاضر اهمیت نقش سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای با رسالت سرمایه‌گذاری در حوزه نیروی انسانی در مسیر توسعه کشور بر هیچ کس پوشیده نیست و با بسیج سرمایه عظیم نیروی انسانی سازمان و بهره‌گیری از منابع ارزشمند موجود، تمام تلاش خود را برای خدمت به مردم در راستای تحقق وعده‌های صادقاته دولت به کار می‌گیریم.

به گفته معاون وزیر تعاون و رئیس سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور، تمام سرمایه‌های انسانی سازمان و منابع موجود را در مسیر تحقق وعده‌های دولت بسیج می‌کنیم. وی با اشاره به پیگیری رفع مسائل و مشکلات اعتباری و ایجاد رضایت شغلی همکاران به ویژه در سطح استان‌ها و شهرستان‌ها گفت: برای این منظور پیگیری رفع مسائل و مشکلات بودجه‌ای و اعتباری سازمان و ایجاد رضایت شغلی همکاران به ویژه در سطح استان‌ها و شهرستان‌ها و تدوین برنامه جامع سازمان در برنامه هفتم توسعه کشور از جمله اولویت‌های سازمان فنی حرفه‌ای در دوره جدید خواهد بود و در این راه از هیچ کوششی فروگذار نخواهیم کرد.

بیش از ۴ میلیون تن؛ موجودی کالای اساسی در بنادر

معاون وزیر راه و شهرسازی از وجود بیش از ۴ میلیون تن کالای اساسی در بنادر کشور خبر داد.



محمد راستاد، مدیرعامل سازمان بنادر و دریانوردی در خصوص میزان موجودی فعلی کالاهای اساسی در بنادر کشور اظهار داشت: میزان موجودی فعلی کالاهای اساسی در بنادر؛ بیش از ۴ میلیون تن است که تناژ کلی کالای اساسی که از ابتدای سال تاکنون از بنادر کشور خارج شده ۱۱/۴ میلیون تن بوده که نسبت به سال گذشته ۱۲ درصد افزایش یافته است.

وی افزود: کل موجودی در انبارها و در کشتی‌های در حال تخلیه کنار اسکله و لنگرگاه ۶ میلیون تن است که با ظرفیت نگهداری کالا برابری می‌کند.

راستاد با اشاره به اهمیت بندر امام خمینی (ره) گفت: در مردادماه امسال در مجموع کالای تخلیه شده از کشتی‌ها در این بندر حدود یک میلیون و ۵۰۰ هزار تن بوده که میانگین روزانه آن ۴۶ هزار و ۷۵۰ تن و میانگین خروج از بنادر با کامیون و ریل نیز ۵۲ هزار و ۷۹۹ تن است که خوشبختانه خروجی از ورودی بیشتر بوده است و هم چنین میانگین کامیونی که در مردادماه به بنادر وارد شدند روزانه ۲ هزار و ۴۵ دستگاه و میانگین واگن نیز ۹۱ واگن بوده است.

وی افزود: در چند روز ابتدای شهریورماه عملکرد بالایی داشتیم و در مجموع؛ میانگین روزانه تخلیه از کشتی ۴۸ هزار و ۳۲۰ تن و خروج از بندر ۶۳ هزار و ۱۲۴ تن بوده و میانگین روزانه تردد کامیون ۲ هزار ۴۵۳ دستگاه و واگن نیز ۹۲ دستگاه محاسبه شده است.

معاون وزیر راه و شهرسازی گفت: در حال حاضر موجودی کالاهای اساسی عمدتاً در بندر امام خمینی (ره) با بیش از ۳/۲ میلیون تن بوده و مجموع کشتی‌هایی که در حال تخلیه در بنادر هستند ۱۸ فروند بوده که از این میزان ۱۰ فروند در بندر امام خمینی است.

مدیرعامل سازمان بنادر و دریانوردی ادامه داد: هم

چنین ۲۴ فروند کشتی نیز در لنگرگاه‌ها (با یک میلیون

و ۳۰۰ هزار تن محموله) در انتظار تخلیه هستند که

طبیعی است میزان خروج از بنادر افزایش پیدا کند.

بازار نفت در سال ۲۰۲۲ با مازاد عرضه روبه‌رو می‌شود

به گزارش رویترز، کمیته فنی مشترک سازمان کشورهای صادرکننده نفت (اوپک) و متحدانش (اوپک پلاس) (OPEC+) پیش‌بینی کرد بازار نفت امسال همچنان با کمبود ۹۰۰ هزار بشکه در روز روبه‌رو باشد.



این کمیته معتقد است با افزایش تولید اوپک پلاس در سال ۲۰۲۲ مازاد عرضه نفت به ۲ میلیون و ۵۰۰ هزار بشکه در روز برسد.

کمیته مشترک فنی اوپک پلاس انتظار دارد تقاضای جهانی نفت امسال طبق پیش‌بینی قبلی این کمیته ۵ میلیون و ۹۵۰ هزار بشکه در روز و در سال آینده ۳ میلیون و ۲۸۰ هزار بشکه در روز رشد کند.

بازارچه‌های مرزی و کالاهای تولید داخل



رییس کمیسیون صادرات اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی ایران گفت: بازارچه‌های مرزی بهترین محل برای ارائه و معرفی کالاهای تولید داخل و یک تبلیغ عملی برای صادرات محصولات کشور محسوب می‌شود. رییس کمیسیون صادرات اتاق بازرگانی ایران با بیان این که بازارچه‌های مرزی یکی از مهمترین عناصر تجارت خارجی ایران با همسایگان محسوب می‌شوند، اظهار داشت: این نوع مبادله در مرزهای کشور در صورت کنترل و مدیریت مناسب می‌تواند هم برای مرزنشینان و هم برای کل کشور سودآور و مفید باشد.

«جمشید نفر» با بیان این که هدف ایجاد مناطق آزاد، راهکاری برای رشد صادرات و نه دروازه‌ای برای توسعه واردات بود، خاطرنشان کرد: بازارچه‌های مرزی در صورت مطالعه دقیق به سرعت می‌توانند اهدافی مانند بهبود تجارت با همسایگان و معیشت مناطق مرزی را دنبال و فضای قاچاق را محدود کند. وی با تأکید بر این که بهبود بازارچه‌های مرزی برای معیشت مرزنشینان رونق به همراه دارد، تصریح کرد: همانند تمام کشورهای پیشرفته باید به مرزنشینان توجه شود و به دلیل این که مرزنشینان مسوول نگهداری و پاسداری از مرزهای ایران هستند، معیشت آن‌ها باید حتی از میانگین معیشت مردم ایران بهتر باشد اما وضعیت فعلی نشان دهنده این مهم نیست.

نفر تأکید کرد: تعاونی‌های مرزی یکی از راهکارهایی است که می‌تواند در توسعه تجارت مرزنشینان و بهبود معیشت آن‌ها مؤثرتر باشد اما این تعاونی‌ها تاکنون نتوانسته‌اند نقش قانونی خود را ایفا کنند. در دهه‌های گذشته بسیاری از افراد از طریق معافیت‌های مرزنشینان سوده‌های کلان برده‌اند ولی این موضوع باعث بهبود معیشت مردمان مرزی نشده است.

وی افزود: اگر قوانین به گونه‌ای باشد که فعالان اقتصادی به سهولت تجارت خود را داشته باشند به دنبال راهکارهایی مانند سواستفاده از شرایط مرزنشینان نخواهند رفت که

رییس کمیسیون صادرات اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی ایران گفت: بازارچه‌های مرزی بهترین محل برای ارائه و معرفی کالاهای تولید داخل و یک تبلیغ عملی برای صادرات محصولات کشور محسوب می‌شود.

رییس کمیسیون صادرات اتاق بازرگانی ایران با بیان این که بازارچه‌های مرزی یکی از مهمترین عناصر تجارت خارجی ایران با همسایگان محسوب می‌شوند، اظهار داشت: این نوع مبادله در مرزهای کشور در صورت کنترل و مدیریت مناسب می‌تواند هم برای مرزنشینان و هم برای کل کشور سودآور و مفید باشد.

«جمشید نفر» با بیان این که هدف ایجاد مناطق آزاد، راهکاری برای رشد صادرات و نه دروازه‌ای برای توسعه واردات بود، خاطرنشان کرد: بازارچه‌های مرزی در صورت مطالعه دقیق به سرعت می‌توانند اهدافی مانند بهبود تجارت با همسایگان و معیشت مناطق مرزی را دنبال و فضای قاچاق را محدود کند.

وی با تأکید بر این که بهبود بازارچه‌های مرزی برای معیشت مرزنشینان رونق به همراه دارد، تصریح کرد: همانند تمام کشورهای پیشرفته باید به مرزنشینان توجه شود و به دلیل این که مرزنشینان مسوول نگهداری و پاسداری از مرزهای ایران هستند، معیشت آن‌ها باید حتی از میانگین معیشت مردم ایران بهتر باشد اما وضعیت فعلی نشان دهنده این مهم نیست.

نفر تأکید کرد: تعاونی‌های مرزی یکی از راهکارهایی است که می‌تواند در توسعه تجارت مرزنشینان و بهبود معیشت آن‌ها مؤثرتر باشد اما این تعاونی‌ها تاکنون نتوانسته‌اند نقش قانونی خود را ایفا کنند. در دهه‌های گذشته بسیاری از افراد از طریق معافیت‌های مرزنشینان سوده‌های کلان برده‌اند ولی این موضوع باعث بهبود معیشت مردمان مرزی نشده است.

وی افزود: اگر قوانین به گونه‌ای باشد که فعالان اقتصادی به سهولت تجارت خود را داشته باشند به دنبال راهکارهایی مانند سواستفاده از شرایط مرزنشینان نخواهند رفت که