



معمار

هفته نامه سراسری - آغاز انتشار ۱۳۷۰ - سال سیام
دوره‌ی جدید - شنبه ۱۳ آذر ۱۴۰۰ - شماره ۲۳۵

بها: ۱۰۰۰۰ تومان

ممنوعیت ورود
مسافران خارجی
بدون کارت
واکسن



کافه شهر

ژان گوژون مجسمه ساز

دو کلمه حرف ورزشی

توپ طلا و حاشیه‌هایش

ست کردن لباس در پاییز

فوبیای نادر بین افراد

تکه‌ای از من تکه‌ای از زمین
گردشگری شرق آسیا (فیلیپین)

سلامت باشیم

در زمستان گرم شوید!
(آشنایی با ارده و خواص آن)

توقیف تریلی حامل محموله
داروی قاچاق

مدیرعامل شرکت بازرگانی دولتی ایران:

حدود نیمی از گندم مورد نیاز کشور از خارج وارد شد

مدیرعامل بنیاد ملی گندمکاران ایران:

در کشور چهار میلیون هکتار اراضی
دیم و ۲ میلیون هکتار اراضی آبی گندم
وجود دارد، اگر شرایط تولید مساعد بود
و قیمت نهاده‌ها منطقی؛ فقط در همین ۲
میلیون هکتار اراضی آبی باید حدود ۱۰
میلیون تن تولید می‌کردیم.

سقوط از خودکفایی به وابستگی

رشد ۶۴ درصدی پروازهای عبوری از آسمان ایران

مجموع پروازهای عبوری از آسمان ایران از ابتدای امسال تا پایان مهرماه به ۸۰ هزار و ۹۹۴ پرواز رسید که نسبت به مدت مشابه پارسال رشد ۶۴.۳ درصدی را نشان می‌دهد. هشتم آبان ماه امسال سرپرست سازمان هواپیمایی کشوری از عدم تمدید هشدار ریسک پذیر بودن فضای آسمان ایران توسط آژانس ایمنی هوانوردی اتحادیه اروپا خبر داد. تاسال ۲۰۲۰، اطلاعیه‌ای را مبنی بر محدودیت پروازی شرکت‌های اروپایی زیر ارتفاع ۲۵ هزار پا در فضای ایران صادر کرد که تا ۳۰ اکتبر ۲۰۲۱ (برابر با ۸ آبان ماه ۱۴۰۰) معتبر بود. اما سازمان هواپیمایی کشوری در جهت رفع و حذف این محدودیت، رایزنی‌هایی توسط دفاتر تخصصی سازمان هواپیمایی کشوری و شرکت فرودگاه‌ها و ناوبری هوایی با شرکت‌های هواپیمایی اروپایی، سازمان‌های هواپیمایی کشورهای منطقه و اروپا انجام داد که منجر به رفع این محدودیت توسط آژانس ایمنی هوانوردی اروپایی برای شرکت‌های هواپیمایی اروپایی شد. عدم تمدید این محدودیت، تاثیر مثبتی در افزایش پروازهای عبوری از آسمان کشور داشت. همزمان رفع محدودیت‌های پروازی به دلیل کرونا نیز آمار پروازها در منطقه را افزایش داد و منجر به انتخاب کریدورهای هوایی در آسمان ایران برای رسیدن پروازهای غربی به اروپا و پروازهای اروپایی به آسیا شد. بر پایه این خبر در مهر ماه امسال ۱۵ هزار و ۵۵ فقره پرواز عبوری از آسمان ایران ثبت شد که نسبت به ماه قبل خود ۱۰ درصد و نسبت به ماه قبل تر تا ۲۰ درصد افزایش دارد. این شاخص در شهریور امسال ۱۳ هزار و ۶۰۰ سورتی پرواز بود

مجموع پروازهای عبوری از آسمان ایران در ۷ ماهه امسال ۸۰ هزار و ۹۹۴ سورتی پرواز ثبت شده است. در حالی که در مدت مشابه سال قبل (۷ ماهه ۱۳۹۹) مجموع پروازهای عبوری ۵۲ هزار و ۱۱۹ سورتی بوده است که افزایش ۶۴.۳ درصدی را نشان می‌دهد. شاخص پروازهای عبوری در خرداد امسال با پرواز ۸ هزار هواپیما از آسمان کشور، کمترین میزان پروازهای عبوری را ثبت کرده است.

سرمقاله

روزی برای توانخواهان؛ وبه یاد "مائده"



خانواده‌های آن‌ها به مرور دچار فرسودگی و خستگی می‌شوند و نیازمند مشاوره‌های رفتاری، حرکتی، درمانی، روانی، عاطفی و هیجانی هستند تا بتوانند به عنوان یک حمایت گر به خوبی نقش خود را در خانواده برای معلول ایفا کنند.

این که معلولان در جامعه به رسمیت شناخته شوند اهمیت دارد و کارشناسان بر عدم جداسازی معلولان از سایر افراد جامعه تاکید دارند و به اهمیت آموزش از طریق رسانه‌ها و خانواده‌ها در این خصوص اشاره می‌کنند. و می‌گویند: تعداد افراد معلول در جامعه بسیار زیاد است و نباید آن‌ها را از افراد عادی جدا کنیم. گرچه آمار دقیقی از افراد معلول در کشور در دست نیست و در آمارگیری سال ۹۵ هم به این مهم توجهی نشده است، اما آمار معلولان مورد حمایت بهزیستی در دست است. بر پایه گزارش ارائه شده، به طور کل در سراسر کشور "یک میلیون و ۴۶۷ هزار و ۸۰۵ نفر معلول تحت پوشش سازمان بهزیستی قرار دارند که ۱۹۴ هزار و ۴۶۹ نفر جمعیت سالمند، ۲۷ هزار و ۳۲ نفر دارای ضایعه نخاعی، ۹ هزار و ۱۰۰ نفر مشکلات سینه‌ای، ۱۰ هزار و ۵۱۵ نفر ضایعات کمری خاجی و ۷ هزار و ۴۱۷ نفر مشکلات گردنی هستند.

در حوزه اشتغال هم آمارهای دقیق وجود دارد که ۱۰۶ هزار و ۷۵۵ نفر از کار افتاده، ۱۸ هزار و ۲۰۴ نفر بازنشسته، ۸۸۷ هزار و ۴۴۹ نفر بیکار، ۱۱۱ هزار و ۵۷۷ نفر سایر و ۸۷ هزار و ۸۳۹ نفر شاغل هستند. هم چنین بازه سنی این افراد هم به این شرح است که ۵۳ هزار و ۸۴۱ نفر کوچکتر از ۶ سال، ۹۴ هزار و ۴۳۴ نفر بین ۶ تا ۱۲ سال، ۱۰۵ هزار و ۸۹۶ نفر بین ۱۲ تا ۱۸ سال، یک میلیون و ۸۷ هزار و ۸۹۳ نفر بین ۱۸ تا ۶۵ سال و ۱۲۵ هزار و ۷۶۱ نفر بالای ۶۵ سال وجود دارند.

در باره وضعیت تاهل جامعه آماری معلولان می‌توان اینگونه عنوان کرد که ۱۵ هزار و ۴۵۸ نفر همسر فوت شده، ۱۹ هزار و ۲۵۰ نفر نامشخص، ۸ هزار و ۳۷۸ نفر مطلقه، ۴۸۰ هزار و ۷۷۹ نفر مجرد، ۹۳۸ هزار و ۸۶۰ نفر متأهل و ۵۰ هزار و ۸۰۰ نفر متارکه کرده هستند. ۸۲۸ هزار و ۵۰ نفر هم جزو مستمری‌بگیران سازمان

بهزیستی هستند؛ همچنین معلولین روانی ۱۳۳ هزار و ۷۳۳ نفر، ذهنی ۳۸۶ هزار و ۶۴۶ نفر، شنوایی ۲۱۲ هزار و ۷۹۱ نفر، بینایی ۱۸۷ هزار و ۲۹۶ نفر، جسمی و حرکتی ۶۳۱ هزار و ۱۶۱ نفر و صوت و گفتار ۷۸ هزار و ۱۸۲ نفر هستند.

در میان ده‌ها و شاید صدها مشکلی که معلولان را آزار می‌دهد (اگر معلولی خودش نیز انگیزه داشته باشد که ارتباطش را با جامعه از دست ندهد و بخواهد فعال باشد) مشکلاتی است که برای حضور در اجتماع دارد و او را می‌آزارد. از جمله؛ فقدان امکانات و تسهیلاتی هست که آنان برای حضور در اجتماع به آن‌ها نیاز دارند. به قول معروف افراد توانخواه شهر دسترس‌پذیر می‌خواهند! گر چه اخیرا در مورد تسهیل‌گری و دسترس‌پذیری شهر برای توانخواهان مباحثی مطرح و کارهایی هم انجام شده، و معیار نیز به عنوان یک رسانه تلاش کرده در این باره در حد بضاعت خود روشنگری کند و راهگشا باشد، لیکن راه در این زمینه طولانی است و کارهای مانده بر زمین نیز بسیار است. در این مورد خود معلولین هم پای کار بوده‌اند و هستند و در جلب نظر نهادهای مسوول تلاش می‌کنند و صد البته که نه تنها در ایران بلکه در همه دنیا دولت‌ها به تنهایی قادر به رفع مشکلات معلولین نیستند و به قول معروف گام اصلی را نهادهای مردمی باید بردارند. حضور افراد خیر و انجمن‌های خیریه‌ای در این مورد بسیار ضروریست و سعی خود معلولان برای جلب نظر این نهادهای مردمی کار ساز است.

در این زمینه بجاست یاد می‌کنیم از یک توانخواه پر جوشش که گرچه جسمش این جهان را ترک کرده است اما یادش به عنوان فردی که محدودیت‌های تحمیل شده بر او منکوبش نکرده بود، در خاطره‌ها ماندگار است: "مائده" توکلی (که مدتی نیز همکاری داوطلبانه با معیار داشت و صدها کار مفید که همه به یادگارمانده، ثمر تلاش اوست) نمونه خوبی است که می‌توان الگو گرفت و تسلیم محدودیت‌های ناشی از معلولیت نشد و هم طراز افراد سالم برای خودو جامعه مفید بود. یادش گرامی باد...

«مدیر مسوول»



کافه شهر
حمید مزرعه
بخش شصت و سوم

ژان گوژون مجسمه ساز

مجسمه ساز فرانسوی ژان گوژون حدود ۱۵۱۰ تا ۱۵۶۸ مجسمه را برای تنظیمات معماری طراحی کرد. کار او در نقش برجسته با برخی از بهترین نمونه های مجسمه سازی معماری باستان قابل مقایسه است.

هیچ چیز از تولد یا سال های اولیه ژان گوژون مشخص نیست. فرض بر این است که او در حدود سال ۱۵۱۰ بر اساس شایستگی و بلوغ نشان داده شده در مقبره لویی برزه در کلیسای جامع روئن پس از ۱۵۳۱ به دنیا آمده است، که تصور می شود بسیاری از آن ها اثر او باشند، و بر اساس یک مرجع مستند ۱۵۴۰ به ستونی که برای اتاق ارگ سنت ماکلو، روئن ساخته بود، مشخص می شود.

در سال ۱۵۴۴ گوژون در پاریس بود و بر روی صفحه نمایش خیابان سنت ژرمن-ل اکسروا کار می کرد و احتمالاً قبل از این تاریخ نقش برجسته های چهار انجیلی را برای کلیسای کوچک اکوئن، اکنون در شانتیلی اجرا کرده باشد. تأثیرگذارترین نقش برجسته از سنت ژرمن، اکنون در لوور، پاریس، مسیح مرده را در محاصره گروهی از چهره های عزادار به عنوان یک تراژدی کلاسیک معرفی می کند که توسط هنرمند رنسانس فرانسوی تفسیر شده است. نقش برجسته شرایط چنین هنرمندی را آشکار می کند: گوژون و نسل او که توسط مجسمه سازانی که در سنت دیرینه گوتیک متاخر کار می کردند، آموزش دیده بودند، چهره های ضعیف شده، الگوهای خطی پیچیده و پیچیدگی فنی زیاد معاصران ایتالیایی خود را به کار می گرفتند و ایده هایی را در اواخر رنسانس بیان کردند. در سبک منیریستی است، تجربه شخصی گوژون با دقت و اطمینان چهره های مشخص او را در لایه ای کم عمق از فضا فشرده کرده و متمایز می شوند. سطوح صاف و فرم آن ها توسط الگوهای منحنی که نشان دهنده پارچه و منظره است، ساکن و متعادل می شود. حاشیه های زینتی غنی حکاکی شده، نقش برجسته ها را در بر می گیرد.

لبه های تیز، صفحات صاف و کنده کاری سخت در

برنامه های مجسمه سازی گوژون که در اواسط قرن تکمیل شد، نرم، آرام و متنوع شده است: فواره بی گناهان ۱۵۴۷-۱۵۴۹ و مجسمه برجسته که با همکاری معمار پیر لسکوت برای نمای حیاط بال غربی لوور اجرا شده است.

فواره بی گناهان که در اصل یک سازه مستطیلی شکل بود، در اواخر قرن هجده به عنوان یک بلوک مستقل بازسازی شد. بیشتر مجسمه های آن اکنون در موزه لوور است: شش نقش برجسته بلند و باریک از پرتوها و تریتون ها، پوتی ها و پیکره های پیروزی. در نقش برجسته های پرتوها، هر یک از چهره های باریک و شیک، با لطفی بی درد ایستاده است. موقعیت های پیچیده، آسان و طبیعی به نظر می رسند، زیرا درجه بندی های بی نهایت ظریف حکاکی نشان می دهند که فرم هایی آشکار، پنهان و متحد شده هستند که توسط پارچه های نازک غول پیکری که به طرز ماهرانه ای چیده شده اند.

با وجود بازسازی های قرن نوزدهم، نمای لوور هم چنان تعادل خوبی را نشان می دهد که با هماهنگی مجسمه های کنترل شده و منظم گوژون با معماری لسکوت به دست آمده است. در یک نمونه نقش آن ها معکوس شده است. گوژون، چهره های کاریاتید حامی را در یک گالری فضای داخلی موزه لوور از مدل گچی لسکات حک کرده است. توجه گوژون به معماری و مسائل مربوط به جلوه های نوری نقش برجسته ها در ضمیمه ای یافت می شود که او برای نسخه فرانسوی وینروپوس ۱۵۴۷ نوشت که آن را با نقش های چوبی به تصویر کشید.



مجسمه دیانا و گوزن از کاخ آنت در لوور پاریس که اولین بار در سال ۱۵۵۴ به گوژون نسبت داده می شد اکنون توسط اکثر محققان رد شده و کار یک مجسمه ساز فرانسوی ناشناس را مطرح می کنند.

زندگی بعدی گوژون مانند تولد او رموز است. در گزارش های سلطنتی پس از ۱۵۶۲ هیچ اشاره ای به او وجود ندارد. یک نظریه مبنی بر این که او فرانسه را به عنوان پروتستان در این دوره از درگیری های مذهبی ترک کرد، جالب است اما ثابت نشده است. به طور خلاصه، شواهد زندگی گوژون کم است و آثار باقی مانده از او نیز کم است، اما آن ها توانایی او را در

پنج و پنجاهم نباید هم کنون خواهم ترا اعجمی ام می ندانم من بن و بنگاه را

آتش نمرود هرگز پور آذر را نسوخت
پور آذر پیش ازین آتش چو خاکستر شده است
تا بدین آتش نسوزی تو یقین صافی نه ای
خواه گو دیوانه خوانی خواه گویی بیپده است
ای دریغا جان قدسی کز همه پوشیده است
بس که دیدست روی او یا نام او بشنیده است
هر که ببند در زمان آن حسن او کافر شود
ای دریغا کین شریعت کفر ما بیریده است
کون و کان برهم زن واز خود برون شو یک رهی
کین چنین جان را خدازد دو جهان بگزیده است

ای روی تو چو روز دلیل موحدان
وی موی تو چنان چو شب ملحد از لحد
ای من مقدم از همه عشاق چون تویی
مر حسن را مقدم چون از کلام قد
مکی به کعبه فخر کند مصریان به نیل
ترسا به اسقف و علوی به افتخار جد
فخر رهی بدان دو سیه چشمکان تست
کامد پدید زیر نقاب از بر دو خد

از دوست به هر چیز چرا بایدت آزد
کین عیش چنین باشد گه شادی و گه درد
گر خوار کند مهتر خواری نکند عیب
چون باز نوازد شود آن داغ جفا سرد
صد نیک به یک بد نتوان کرد فراموش
گر خار بر اندیشی خرما نتوان خورد
او خشم همی گیرد، تو عذر همی خواه
هر روز به تو یار دگر می توان نکرد

برون ز گوشه بهشت برین سقر باشد
فزون ز توشه شکر معده یار خر باشد
هر آن که توشه روزی و گوشه ای دارد
به راستی ملک ملک بحر و بر باشد
زیادت از سرت ار یک کله به دست آری
به خاکپای قناعت که درد سر باشد

عاشقی خواهی که تا پایان بری
بس که بپسندید باید ناپسند
زشت باید دید و انگارید خوب
زهر باید خورد و انگارید قند
توسنی کردم ندانستم همی
کز کشیدن سخت تر گردد کمند

کار همه راست چنانکه بیاید
حال شادیست شاد باشی شاید
انده و اندیشه را دراز چه داری
دولت تو خود همان کند که بیاید
رای وزیران ترا به کار نیاید
هر چه صوابست بخت خود فرماید
چرخ نیارد بدیل تو ز خلاق
وانکه ترا زاد نیز چون تو نزاید
ایزد هرگز دری نبندد بر تو
تا صد دیگر به بهتری نگشاید

نی نی ز ختن باد چنان خوش نوزد هیچ
کان باد همی از بر معشوق من آید
هر شب نگرانم به یمن تا تو بر آیی
زیرا که سهیلی و سهیل از یمن آید
کوشم که بپوشم صنما نام تو از خلق
تا نام تو کم در دهن انجمن آید

با هر که سخن گویم اگر خواهم و گر نی
اول سخنم نام تو اندر دهن آید

خوستر اندر جهان ازین چه بود کار
دوست بر دوست رفت و یار بر یار
آن همه اندوه بود و این همه شادی
آن همه گفتار بود و این همه کردار
دوست بر دوست رفت یار بر یار
خوستر ازین هیچ در جهان نبود کار

دریغم آید خواندن گراف وار دو نام
بزرگوار دو نام از گراف خواندن عام
یکی که خوبان را یکسره نکو خوانند
دگر که عاشق گویند عاشقان را نام
دریغم آید چون مر ترا نکو خوانند
دریغم آید چون بر رهیت عاشق نام



لحظاتی با شعر

به انتخاب نیما موسوی



"ابوسعید ابوالخیر"

چون نیست شدی هست ببودی صنما
چون خاک شدی پاک شدی لاجرما
وای ای مردم، داد زعالم برخاست
جرم او کند و عذر مرا باید خواست
مرغی به سر کوه نشست و برخاست
بنگر که از آن کوه چه افزود و چه کاست
بی غم دل کیست تا بدان مالم دست
بی غم دل زنگیان شوریده مست
جز درد دل از نظاره خوبان چیست
آن را که دو دست و کیسه از سیم تهیست
فاساختن و خوی خوش و صفرا هیچ
تا عشق میان ما بماند بی هیچ
آن را که کلاه سر نباید زد و برد
زانست که او بزرگ را دارد خرد
آن جا که مرا با تو همی هست دیدار
آن جا روم و روی کنم در دیوار
تا با تو تویی، ترا بدین حرف چه کار
کین آب حیاتست ز آدم بیزار
گر من به ختن ز یار وادارم دست
باورد و نسا و طوس یار من بس
فاساختن و روی خوش و صفرا کم
تا عهد میان ما بماند محکم
من گبر بدم کنون مسلمان گشتم
بد عهد بدم کنون به فرمان گشتم
جایی که حدیث تو کند خندانم
خندان خندان به لب برآید جانم
اشتربان را سرد نباید گفتن

او را چو خوشست غریبی و شب رفتن
از ترکستان که بود آرنده تو
گو رو دیگر بیار مانده تو

زلفت سیهست مشک را کان گشتی
از بس که بجستی تو همه آن گشتی
گر آنچه بگفته ای به پایان نبری
گر شیر شوی زدست ما جان نبری
هر جا که روی دو گاو کارند و خری
خواهی تو به مرو باش خواهی به هری
آراسته و مست به بازار آیی
ای دوست نترسی که گرفتار آیی

گرفت خواهم زلفین عنبرین ترا
به بوسه نقش کنم برگ یاسمین ترا
هر آن زمین که تو یک ره برو قدم بنهی
هزار سجده برم خاک آن زمین ترا
هزار بوسه دهم بر سخای نامه تو
اگر ببینم بر مهر او نگین ترا
به تیغ هندی گو دست من جدا بکنند
اگر بگیرم روزی من آستین ترا
اگر چه خامش مردم که شعر باید گفت
زبان من به روی گردد آفرین ترا

در شب تاریک برداری نقاب از روی خویش
مرد نابینا ببیند باز یابد راه را
طاقت پنجاه روزم نیست تا بینم ترا
دلبرا، شاه ازین پنجه بیفکن آه را

دو کلمه حرف ورزشی

توپ طلا و حاشیه‌هایش

«بالاخره هر حرکتی در اجتماع بشری حرف و حدیث به دنبال خود خواهد آورد. این حرف و حدیث‌ها در صحنه‌های رقابتی علی‌الخصوص ورزشی و بیشتر از همه در صحنه ورزش فوتبال خود را نشان می‌دهد، ایران غیر ایران هم ندارد. اخیراً بعد از فروکش هیجانات ترسناک ناشی از تهاجم کووید ۱۹، آرامشی برقرار شد و مجله فرانس فوتبال مراسم اهداء توپ طلا را که سال پیش لغو کرده بود برای سال ۲۰۲۱ برگزار کرد و سرانجام لیونل مسی آرژانتینی را شایسته دریافت آن دانست. خوب بعد از یک سال تاخیر، خود به خود حاشیه‌ها ساخته شد. عده‌ای مسی را واجد شرایط دریافت توپ طلا دانستند و عده دیگری نفر بعد از او را... و البته مسی در سخنانی که هنگام دریافت توپ طلا ایراد کرد به طور تلویحی رقیب را نیز شایسته دانست. با هم برخی از خبرهای حاشیه‌ای این مراسم را بخوانیم.

■ مسی برای هفتمین بار برنده توپ طلا شد

گفتنی است؛ پس از یک سال وقفه به دلیل لغو مراسم اهدای مراسم توپ طلا در پی شیوع ویروس کرونا، نشریه فرانس فوتبال هفته قبل بار دیگر برترین بازیکن فوتبال جهان را معرفی و ارزشمندترین جایزه انفرادی این رشته را اهدا کرد، عنوانی که برای هفتمین بار تعلق گرفت به لیونل مسی کاپیتان تیم ملی فوتبال آرژانتین، ستاره دیروز بارسلونا و امروز پاری سن ژرمن. این مراسم در حالی از ساعت ۲۳ به وقت تهران در سالن «تئاتر دو شاتله» شهر پاریس آغاز شد که نشریه فرانس فوتبال از ساعاتی قبل به صورت مرحله به مرحله رده‌بندی ۳۰ نامزد کسب توپ طلا از انتهای ابتدا را معرفی کرد. فرانس فوتبال نفرات سی‌ام تا بیستم را در قالب گروه‌های چهار پنج نفره معرفی کرد و اعلام ۱۰ نامزد برتر دارای بیشترین شانس کسب توپ طلا را به آخرین مرحله موکول کرد که در این فهرست نام افرادی مانند لیونل مسی، روبرت لواندوفسکی، کیلیان امپابه، جورجینیو و ... قرار داشت.

مراسم فرش قرمز اهدای توپ طلا که با حضور میهمانانی مانند لیونل مسی، روبرت لواندوفسکی و امپابه برگزار شد، یک غایب بزرگ داشت؛ کریستیانو رونالدو، کسی که با انتشار بیانیه‌ای انتقادآمیز علیه پاسکال فره سردبیر نشریه فرانس فوتبال اعتراض خود را به اظهارات اخیر این مرد فرانسوی نشان داد و دلیل غیبتش را هم به نوعی بیان کرد تا شروع مراسم را تحت‌الشعاع این موضوع قرار دهد. لیونل مسی پس از کسب هفتمین توپ طلا حرفه‌اش (او در سال‌های ۲۰۰۹، ۲۰۱۰، ۲۰۱۱، ۲۰۱۲، ۲۰۱۵ و ۲۰۱۹ نیز موفق به کسب این جایزه شده بود) گفت: برگشتن به این جا برای بردن توپ طلا باورنکردنی است. دو سال قبل وقتی این جایزه را گرفتم نمی‌دانستم که در ادامه حرفه‌ام چه اتفاقاتی رخ خواهد داد، اما حالا یک بار دیگر این جا هستم. قسمت این بود که امسال هم در پاریس باشم و از این بابت بسیار خوشحالم. من واقعا می‌خواهم به جنگیدن برای رسیدن به اهداف جدید و موفقیت در چالش‌های جدید ادامه دهم. نمی‌دانم چند سال دیگر از دوران بازیگری‌ام مانده است، اما امیدوارم که مدت زیادی مانده باشم، چون من عاشق فوتبال هستم. از هم‌تیمی‌هایم در بارسلونا، پاری سن ژرمن و تیم ملی آرژانتین تشکر می‌کنم. در سال‌های گذشته همواره احساس می‌کردم یک چیزی را گم کرده‌ام، اما امسال دیگر آن حس را نداشتم. من توانستم به رؤیایم (قهرمانی با تیم ملی آرژانتین) برسم، به چیزی که خیلی برایش انگیزه داشتم.

و الان هم این توپ طلا را به خاطر کاری که ما در کوپا آمریکا انجام دادیم برده‌ام. امشب برای من شب خاصی است. برای من رقابت با لواندوفسکی برای کسب این جایزه یک افتخار است. لواندوفسکی! تو سال گذشته برنده توپ طلا بودی و فرانس فوتبال باید این جایزه را به تو بدهد. تو به معنای واقعی یک برنده بودی. تو هم باید یکی از این توپ‌های طلا را در خانه‌ات داشته باشی.

مسی افزود: من جایزه‌ام را در ماه ژوئن گرفتم (کوپا آمریکا)، آن قهرمانی چیزی بود که من از اولین روز پوشیدن پیراهن تیم ملی کشورم می‌خواستم. به همین دلیل هم الان می‌خواهم این جایزه را به هموطنانم تقدیم کنم، چون آن‌ها بودند که باعث شدند من به چنان دستاورد فوق‌العاده‌ای برسم. از دوستانم لوئیس سوارس و سرخیو آگوئرو (به خاطر پیام احساسی که قبل از اهدای توپ طلا به مسی منتشر کردند) تشکر می‌کنم. راستش نمی‌دانستم که قرار است این جایزه را از دست لوئیس بگیرم. به همین دلیل این توپ طلا برایم خاص‌تر است. هرگز فکر نمی‌کردم که روزی هفت توپ طلا داشته باشم. حتی به ششمی‌اش هم فکر نمی‌کردم چه برسد به هفتمی و الان هم به هفتمی فکر نمی‌کنم. الان تنها چیزی که فکر را مشغول کرده، آغاز مقطعی جدید از حرفه‌ام در پاری سن ژرمن است و می‌خواهم هرچه زودتر به نهایت هماهنگی با این تیم برسم و با آن افتخارات بیشتری کسب کنم.

■ واکنش فرانس فوتبال به پیشنهاد جالب مسی



رئیس مجله فرانس فوتبال فرانسه به پیشنهاد لیونل مسی برای دادن یک توپ طلا به لواندوفسکی واکنش نشان داد. به گزارش اسپورت، لیونل مسی توانست توپ طلای ۲۰۲۱ را به دست آورد. مسی در حالی به این جایزه دست پیدا کرد که لواندوفسکی در دو سال اخیر نمایش خیره کننده‌ای داشت و بسیاری این بازیکن را شایسته توپ طلای دانستند. لواندوفسکی در سال ۲۰۲۰ نمایش درخشانی با بایرن مونیخ داشت و توانست قهرمانی در سه گانه را با این تیم به دست آورد. او به ادعان بسیاری گزینه اصلی توپ طلا در سال قبل بود اما از شانس بد این بازیکن مراسم توپ طلا به خاطر ویروس کرونا برگزار نشد. لیونل مسی در مراسم روز گذشته به فرانس فوتبال پیشنهاد داد که توپ طلا ۲۰۲۰ را به لواندوفسکی بدهند که این پیشنهاد با موافقت بسیار همراه شد. پاسکال فر، رئیس مجله فرانس فوتبال فرانسه در واکنش به پیشنهاد مسی گفت: نیازی نیست که ما خیلی سریع واکنش نشان دهیم و به این پیشنهاد پاسخ دهیم، با حفظ احترام به تاریخ توپ طلا که همواره با رای گیری به بهترین بازیکن اعطا شده می‌توانیم به پیشنهاد مسی هم فکر کنیم. سخنان مسی هوشمندانه و لطیف بود. او درباره این سوال که آیا مسی با شایستگی این جایزه را کسب کرد، گفت: بله مسی با شایستگی برنده توپ طلای ۲۰۲۱ شد.

■ ...اما لواندوفسکی لایق کسب توپ طلا بود



مدیر اجرایی باشگاه بایرن مونیخ معتقد است که مهاجم لهستانی باورایی‌ها باید به عنوان برنده توپ طلا در سال ۲۰۲۱ معرفی می‌شد.

مسی در حالی برنده این عنوان شد که روبرت لواندوفسکی مهاجم لهستانی بایرن مونیخ با ۵۸۰ امتیاز رتبه دوم را به خود اختصاص داد، کسی که به اعتقاد بسیاری از کارشناسان فوتبال شایسته‌ترین گزینه برای کسب توپ طلا در سال جاری بود و سال گذشته (این مراسم سال گذشته به دلیل همه‌گیری کرونا برگزار نشد) هم این عنوان باید به او می‌رسید.

اولیور کان در واکنش به انتخاب فوق‌ستاره آرژانتینی پاری سن ژرمن به عنوان برنده توپ طلا در سال ۲۰۲۱ و دوم شدن مهاجم لهستانی بایرن گفت: به لیونل مسی تبریک می‌گویم، اما لواندوفسکی لایق توپ طلا و انتخاب به عنوان مهاجم سال بود چون او سال‌هاست که هر روز

عملکرد فوق‌العاده‌ای از خود نشان می‌دهد.

مدیر اجرایی باشگاه بایرن مونیخ تصریح کرد: حتی بدون توپ طلا، لواندوفسکی مدت‌هاست که در صدر فوتبال جهان قرار گرفته است. هیجان‌زده هستم که ببینم روبرت در آینده چه رکوردهایی با باشگاه ما خواهد زد. او دوباره نامزد توپ طلا در سال آینده خواهد شد.

■ جایزه مسی برای من غیرقابل باور است



کاپیتان سابق رئال مادرید واکنش تندی به توپ طلای هفتم لیونل مسی داشت.

لیونل مسی موفق شد هفتمین توپ طلای خود را بدست آورد و بالاتر از لواندوفسکی، جورجینیو، بنزما و کانتبه به بهترین بازیکن سال ۲۰۲۱ نام گیرد. این اتفاق با واکنش‌های زیادی همراه شد و برخی معتقد بودند که لواندوفسکی می‌توانست برنده این جایزه باشد.

ایرک کاسیاس، اسطوره رئال مادرید شب گذشته نسبت به این اتفاق واکنش نشان داد و در فضای مجازی به انتقاد شدید از فرانس فوتبال پرداخت.

کاسیاس گفت: برای من بسیار سخت است که این جایزه را باور کنم. به نظر من مسی یکی از ۵ بازیکن برتر تاریخ فوتبال است ولی شما برای انتخاب بهترین بازیکن سال باید بدانید که چه کسی برجسته‌ترین بازیکن فصل بوده است. واقعا انقدر سخت نیست. بقیه آن را سخت می‌کنند. باور کنید فهمیدن آن انقدر سخت نیست!

دروازه‌بان سابق تیم ملی اسپانیا که موفق شد که قهرمان دنیا در سال ۲۰۱۰ شود، معتقد است که لیونل مسی در سال ۲۰۲۱ بهترین بازیکن سال نبوده و این موضوع کاملاً قابل تشخیص بود.

■ انتخاب مسی ناامید کننده بود



توماس مولرستاره بایرن مونیخ اعطای توپ طلا به لیونل مسی در سال جاری را ناامید کننده توصیف کرد. او

لواندوفسکی را شایسته‌ترین بازیکن به کسب این جایزه دانست.

به گزارش linkedin، هواداران بایرن مونیخ و لواندوفسکی امید زیادی داشتند که این بازیکن بتواند توپ طلا در سال ۲۰۲۱ را کسب کند اما این جایزه در نهایت به مسی داده شد.

توماس مولر درباره اعطای این جایزه به مسی گفت: از نگاه بایرن، آلمانی‌ها و لهستانی‌ها و بسیاری دیگر، مراسم توپ طلا که دیشب برگزار شد ناامید کننده بود. باوجود آن که من سال‌هاست که در این حیطه هستم اما باید بگویم که غافلگیر نشدم چرا که چنین اتفاقی در سال ۲۰۱۳ هم برای روبری رخ داد.

او ادامه داد: نرسیدن لواندوفسکی به توپ طلا چیزی از ارزش‌های او و بایرن کم نمی‌کند. ما بازیکنان بسیار خوبی داریم و از هیچ تیمی نمی‌ترسیم. به دنبال کسب موفقیت‌های بیشتری هستیم تا همه جهان به قدرت ما اعتراف کنند.

مولر در ادامه برای بارسلونا کری خواند و گفت: می‌خواهیم برابر بارسلونا قدرت خود را نشان دهیم و با اقتدار راهی دور بعد شویم. باوجود آن که من لواندوفسکی را شایسته توپ طلا ۲۰۲۱ می‌دانم اما به مسی تبریک می‌گویم.

دیدار بایرن مونیخ و بارسلونا در حالی بدون تماشاگر در مونیخ برگزار می‌شود که بایرن صعود خود را به عنوان تیم نخست قطعی کرده، این در حالی است که بارسلونا برای صعود به پیروزی نیاز دارد.

■ مسی بهترین بازیکن تاریخ است



مدافع باتجربه بارسلونا بار دیگر هواداران رئال را به خشم آورد و اظهار نظر عجیبی بر زبان آورد. او هم چنین مسی را شایسته توپ طلا ۲۰۲۱ دانست.

به گزارش اسپورت، جرارد پیکه به خاطر صحبت‌های جنجالی و تندی که علیه رئال دارد بازیکن بسیار منفوری در بین هواداران تیم مادریدی است.

پیکه این بار هم در اظهار نظری جنجالی گفت: ترجیح می‌دهم بمیرم تا این که مادریدی باشم.

او درباره کسب توپ طلای ۲۰۲۱ توسط مسی گفت: کسب هفتمین توپ طلا توسط مسی یک بار دیگر نشان داد که او بهترین بازیکن تاریخ است. او با شایستگی این جایزه را به دست آورد. مسی در حالی توپ طلای ۲۰۲۱ را به دست آورد که بسیاری او را شایسته این جایزه نمی‌دانند به ویژه هواداران بایرن و لواندوفسکی که این بازیکن را شایسته انتخاب به عنوان بهترین بازیکن سال می‌دانند.

" پیام مسی پس از کسب هفتمین توپ طلا

ستاره آرژانتینی تیم پاری سن ژرمن پس از کسب هفتمین توپ طلا در پیامی احساسات‌ناز را وصف کرد.

لیونل مسی در صفحه اینستاگرامش در مورد این جایزه بزرگ نوشت: "اگر چه من همیشه تیم را جلو می‌برم، اما نمی‌توانم خوشحالی خود را از این که توانستم توپ طلای دیگری را کسب کنم، پنهان کنم. می‌خواهم از شما تشکر کنم و به همه همکاران و کارکنان در تیم ملی آرژانتین برای سال زیبایی که زندگی کردیم، تقدیم کنم. هم چنین آنهایی که در بارسلونا داشتم و همینطور پاری سن ژرمن و البته به خانواده و دوستانم، و هم چنین به همه افرادی که از من حمایت می‌کنند، که در کنار من هستند، از من مراقبت می‌کنند و هر روز مرا مجبور به اجرای برنامه می‌کنند. بدون همه آن‌ها اینس هرگز ممکن نبود. و هم چنین از فرانس فوتبال برای جشن و جایزه تشکر می‌کنم. آغوش بزرگ!!!!"



کرد آورنده
مونا یالتن عراقی

ست کردن لباس در پاییز

لباس مخمل

مخمل از زیباترین و لطیف ترین پارچه ها است، اگر جسارت لازم را برای پوشیدن یک لباس مخمل مثل دامن، شلوار، پیراهن و یا کت دارید، حتما توجه کنید تنها یک لباس مخمل در استایل خود به کار ببرید. برای داشتن یک استایل مینیمال لباس مخمل خود را با لباس هایی با بافت غنی مثل متالیک یا چرم به کار ببرید.

اکسسوری مناسب تهیه کنید

اکسسوری پاییزی مانند شال گردن، کلاه، و دستکش، نه تنها باعث می شود که در روزهای سرد فصل پاییز بدن خود را گرم نگه دارید، بلکه کاری می کنند که شما خوش تیپ تر هم به نظر برسید. هم چنین، اگر در طول روز هوا کمی گرم تر شود، به راحتی می توانید آن ها را در بیاورید. در ادامه چند پیشنهاد متفاوت به شما ارائه می دهیم:

- برای این که خوش تیپ تر دیده شوید، می توانید از کلاه های لبه دار و یا کلاه های مخمل کبریتی استفاده کنید.
- سعی کنید که جنس شال گردن خود را فلال، و طرح آن را ساده و یا چهارخانه انتخاب کنید.
- سعی کنید از شال گردن پشمی و یا بافتنی استفاده نکنید، مگر این که محل زندگیتان در فصل پاییز هم کاملا سرد باشد.
- دستکش ها مدل های بسیار متفاوتی دارند. می توانید برای فصل پاییز از یک جفت دستکش جیر و یا چرم استفاده کنید.
- اگر در منطقه ای زندگی می کنید که هوای آن در فصل پاییز زیاد سرد نیست، می توانید از یک جفت دستکش



بدون انگشت استفاده کنید.

ژاکت

پوشیدن ژاکت بافتنی در روزهای سرد حسی از گرما و راحتی به شما می دهد. ژاکت های بافتنی را می توانید روی لباس های تنگ بپوشید و حتی با مدل های مختلف شلوار و کفش ست کنید.

مثلا می توانید یک ژاکت سفید بلند را روی یک لگ بپوشید تا یک استایل شیک داشته باشید. ترکیب لباس

کت و شلوارهای سایز آزاد

کت و شلوارهای اور سایز با شلوارهای مام استایل از

دیگر آیتم های پرطرفدار در پاییز امسال است، از آنجا که حال و هوای پاییزی در بسیاری از کشورهای اروپایی شروع شده است و فروشگاه های برندهای معروف از اجناس پاییزی شان رونمایی کرده اند. در این میان کت و شلوارهای بزرگ سایز با مدل های شلوار مام استایل و پیله دار بسیار دیده می شود.

لباس های متفاوت را با هم ست کنید

فصل پاییز یعنی فصل تناقض؛ یعنی تبدیل شدن تابستان به زمستان و گرما به سرما. به همین دلیل، شما هم می توانید با ایجاد کنتراست در لباس های خود، استایل متفاوتی داشته باشید. برای مثال، می توانید لباس های ساده و تک رنگ را با لباس های چهارخانه ست کنید. می توانید رنگ های روشن را رنگ های تیره ست کنید. هم چنین، می توانید لباس هایی را با هم ست کنید که پارچه های متفاوتی دارند. در ادامه چند پیشنهاد برای ترکیب لباس های مختلف با یکدیگر به شما ارائه می دهیم: می توانید پارچه های گیپور را با پارچه چرمی ست کنید. این دو پارچه با هم بسیار متفاوت هستند، به همین دلیل ترکیب آن ها با هم یک تناقض شیک زیبا ایجاد می کند. یک راه دیگر برای ترکیب کردن پارچه های متفاوت با هم این است که یک جفت بوت چرمی را با جوراب بافتنی تک رنگ ست کنید. می توانید یک تیشرت با رنگ تیره را زیر یک سوئیت شرت با رنگ روشن بپوشید. از ترکیب کردن پارچه هایی با طرح های متفاوت با هم اصلا نترسید. برای مثال، می توانید یک بلوز چهارخانه دکمه دار به رنگ قرمز را با یک تیشرت به رنگ سفید ست کنید.

فوبیای نادر بین افراد

کرد آورنده

بهار سادات موسوی



فوبیا یکی از شایع ترین اختلال های روانی است که بعضی از انواع آن رایج و برخی دیگر نادر هستند.

فوبیا به معنی ترس یا اضطراب شدید نسبت به یک موقعیت خاص است به طوری که فرد تمام تلاش خود را به کار می گیرد تا از آن موقعیت هراس آور دوری کند و این اجتناب، عملکرد اجتماعی، شغلی و سایر جنبه های زندگی فرد را مختل می کند. اکثر افراد مبتلا به فوبیا قادر نیستند دلیل مشخص برای شروع آن را به یاد آورند، ولی گفته می شود فوبیا معمولا بعد از این موارد آغاز می شود: اتفاق افتادن یک رویداد تروماتیک، مشاهده ی فردی که دچار رویداد تروماتیک شده، یک حمله ی وحشت غیرمنتظره در مکانی که بعدا به موقعیت فوبیازا تبدیل می شود و خواندن اخبار منفی درباره موضوعی خاص. درابتلا به فوبیا، نسبت زنان مبتلا به مردان، تقریبا ۲ به ۱ است؛ هرچند میزان شیوع بسته به نوع فوبیک تفاوت دارد. در ادامه با چند مورد از عجیب ترین ترس های جهان آشنا می شوید که احتمالا باعث تعجب یا خنده تان خواهد شد.

این ترس می تواند ناشی از تجربیات تروماتیک گذشته مانند سواستفاده جنسی باشد. هم چنین اگر شاهد زایمان دلخراشی بوده اند که به مرگ یا نتایج ناراحت کننده منتهی شده است در این گروه طبقه بندی می شوند. این ترس می تواند در اثر مشاهده ی زایمان سخت سایر زنان نیز به وجود آید.

توکوفوبیای ثانویه به زنانی اطلاق می شود که خودشان یک زایمان ناراحت کننده داشته اند و به تجربه ی ناخوشایندی مانند مرگ یا آسیب به نوزاد ختم شده است. آمار شیوع توکوفوبیا متفاوت است، ولی محققان تخمین زده اند که بین ۳ تا ۲۲ درصد زنان از آن رنج می برند. روانشناسان معتقدند آموزش، آگاهی دادن و گفتگو در یک محیط امن و سازنده می تواند به زنان در مواجهه با این ترس کمک کند.



ترس از تنهایی

بیشتر مردم تمایل دارند در کنار دیگران باشند، حتی خجالتی ترین و درونگراترین افراد هم نیاز دارند لحظاتی را پیش

مردم بگذرانند و این بخشی از طبیعت انسان هاست. این حقیقت باعث شده است حتی فکر تنها شدن برای برخی افراد مقدار زیادی اضطراب تولید کند. اگر شما هم ترس شدید از تنهایی دارید احتمالا به اتوفوبیا (autophobia) مبتلا هستید.

افراد مبتلا به این هراس نگران هستند که اگر تنها بمانند، اتفاق وحشتناکی رخ بدهد و در این موقعیت ها دچار حالت تهوع، سرگیجه، تنگی نفس، لرزش، تپش قلب و حملگی عصبی می شوند و به دلیل موارد ذکر شده از تنهایی اجتناب می کنند.

ترس از تنها ماندن لزوما غیرمعمول نیست. با این حال برخی از افراد ترس را تجربه می کنند که توانایی آن ها را برای زندگی کردن مختل می کند.

می برد. آستروفوبیا شامل ترس شدید از ستارگان، فضای بیرونی و آسمان شب است. هم چنین ممکن است با هراس از آدم فضایی ارتباط داشته باشد. فرد مبتلا به آستروفوبیا هنگامی که در موقعیت فوبیک قرار می گیرد، پاسخ جنگ و گریز نشان می دهد به طوری که ضربان قلب افزایش می یابد و نفس ها به شماره می افتند. پاسخ جنگ و گریز انرژی زیادی را از بدن می گیرد و برای این طراحی شده است که فرد به سرعت و بدون آسیب از موقعیت خطرناک فرار کند؛ بنابراین افراد مبتلا به این فوبیا، از بیرون رفتن در شب اجتناب می کنند. ترس از بیرون بودن در شب می تواند عملکرد جدی در زندگی فراهم آورد؛ به همین دلیل باید درصدد درمان آن برآمد.

ترس از بارداری



بیشتر زنان درمورد بارداری و زایمان دچار ترس و اضطراب می شوند. باتوجه به این که این فرایند با درد و ناراحتی همراه است، ترسیدن از آن طبیعی می باشد. ولی گاهی این ترس به حدی شدید می شود که زنان به طور کلی از بارداری و زایمان اجتناب می کنند؛ در این صورت، این وضعیت را توکوفوبیا (tokophobia) می نامیم.

دو طبقه بندی برای افراد مبتلا به توکوفوبیا وجود دارد: اولیه و ثانویه

توکوفوبیای اولیه شامل زنانی می شود که زایمانی را تجربه نکرده اند، ولی ترس شدیدی دارند. به گفته ی روانشناسان،

از ازدواج است. گاموفوبیا یک نوع اضطراب اجتماعی است؛ بنابراین هسته ی اصلی آن توسط جامعه شکل می گیرد. زنان و مردان به گونه ای متفاوت تحت تاثیر این ترس قرار می گیرند و دلیل آن را می توان به نحوه ی درک متفاوت جامعه از نقش زن و مرد در ازدواج نسبت داد.

در مردان تاووم گاموفوبیا ممکن است تحت تاثیر انتظارات جامعه از آن ها به عنوان فرد تامین کننده باشد و این فشار معمولا از طرف جامعه تحمیل می شود و شریک زندگی در این ترس نقش چندانی ندارد. یکی دیگر از دلایل گاموفوبیا ناشی از ضربه های روحی است که فرد در گذشته تجربه کرده و این مورد در زنان بیشتر از مردان دیده می شود.

بخش قابل توجهی از جمعیت را فرزندان طلاق تشکیل می دهند و بودن در این موقعیت می تواند آسیب های زیادی به همراه داشته باشد. این طبیعی است که افراد به ویژه کسانی که پدر و مادرشان از هم جدا شده اند، نسبت به ازدواج و متعهد شدن با احتیاط عمل کنند، ولی زمانی می توانیم بگوییم دچار گاموفوبیا شده ایم که این احتیاط به اضطراب و ترس شدید تبدیل می شود.

ترس از آسمان



برای بیشتر مردم، خیره شدن به آسمان و مشاهده ی ستاره ها آرام بخش است؛ با این حال همه ی افراد چنین حسی را تجربه نمی کنند و حتی ممکن است احساس حمله، تپش قلب، سرگیجه و وحشت داشته باشند. اگر با این احساسات آشنا هستید، احتمالا از آستروفوبیا (astrophobia) رنج



ترس از زمان

کروئوفوبیا (chronophobia) نوعی اختلال اضطرابی است که فرد از زمان می ترسد. این فوبیا شامل

هراس غیرمنطقی از گذشت زمان و داشتن محدودیت در زمان است. زمان یک عنصر مهم در زندگی انسان هاست. گذر زمان باعث می شود پیر شویم و به میرا بودن خود فکر کنیم. برخی افراد به دلیل محدود بودن ظرف زندگی، نگران این هستند که مبادا از زمان به درستی استفاده نکنند و وقت خود را هدر دهند.

در افراد مبتلا به کروئوفوبیا این نگرانی بسیار شدید است به طوری که حتی شنیدن صدای تیک تاک ساعت حالشان را بد می کند. کروئوفوبیا در افراد سالخورده، زندانیان و بیماران لاعلاج شیوع بیشتری دارد؛ هم چنین کسانی که ضربه ی روحی سختی را تجربه کرده اند مستعد ابتلا به این فوبیای خاص هستند. پیشگیری از کروئوفوبیا دشوار است؛ زیرا معمولا به دلیل موقعیت هایی به وجود می آید که غیرقابل کنترل هستند.

ترس از ازدواج



گاموفوبیا (gamophobia) از ترکیب دو واژه ی gamos و phobia تشکیل شده است که گاموس در زبان یونانی به معنی ازدواج و فوبیا هم به معنای ترس است. برخلاف آنچه به نظر می رسد، فرد مبتلا به گاموفوبیا می تواند رابطه ی طولانی و شادی را تجربه کند و مشکل اصلی آن ها ترس



تکهای از من
تکهای از زمین
مریم سادات موسوی
قسمت اول

گردشگری شرق آسیا (فیلیپین)



خود جلب می‌کند. بازدیدکنندگان می‌توانند از تفریحات بسیاری مثل اردو زدن، کوهنوردی، کوهپیمایی، تماشای پرندگان و عکاسی در نزدیکی مایون لنت ببرند. ویرانه‌های کاساوا (Cagsawa) نقطه‌ای خوش‌منظره است که زیبایی و عظمت این آتشفشان را به نمایش می‌گذارد و بیننده را به تحسین وامی‌دارد.

مایون آتشفشانی فعالی در فیلیپین است که در طول ۴۰۰ سال گذشته، ۴۹ بار فوران کرده است. ویران‌کننده‌ترین فوران مایون در اول فوریه سال ۱۸۱۴ رخ داد و طی آن شهرها و دهکده‌های نزدیک با سنگ‌های آتشفشانی بمباران شدند.

برج ناقوس و بقایای کلیسای باروک کاساوا که در فوران سال ۱۸۱۴ تخریب شد، گواهی بر این مدعا است. کوهپیمایان باتجربه می‌توانند برای صعود از کوه درخواست مجوز کنند اما مسیر رسیدن به کوه که از میان جنگل می‌گذرد، بسیار دشوار است و در نزدیکی قله گازهای خطرناکی از آن متصاعد می‌شود؛ بنابراین باید احتیاط کرد. بهترین زمان برای بازدید از مایون بین ماه مارس تا مه است که فصل‌های بارانی به اتمام رسیده‌اند (یوار)

• دریاچه پیناتوبو



دریاچه بسیار زیبا و محصورکننده‌ای به نام پیناتوبو در فیلیپین وجود دارد که با توجه به طبیعت زیبایی که دارد جزء بهترین جاذبه‌های گردشگری فیلیپین به شمار می‌رود. این دریاچه که پس از زلزله سال ۱۹۹۱ و فعال شدن آتشفشان خاموشی به همین نام درست شد، در استان زامبالیز در شمال غربی فیلیپین قرار دارد و تبدیل به یکی از انتخاب‌های گردشگران برای سفر به فیلیپین شده است.

ادامه دارد...

شب تخمین زده می‌شود. از این تعداد مسافر، حدود ۶۰ درصد برای تفریح و استراحت به این کشور سفر کرده‌اند. در این یادداشت کمی در مورد دیندی‌های طبیعی و انسان‌ساخت در فیلیپین صحبت می‌کنیم. نگاهی هم به فرهنگ، آداب و رسوم، جشن‌ها و عادات غذایی این مردم می‌اندازیم.

• ال نیدو



ال نیدو یکی از پرطرفدارترین جاذبه‌های گردشگری فیلیپین است که بر روی لبه خلیج باکوئیت در پالاوان شمالی قرار گرفته است و به دلیل داشتن ۵۰ پوشش سنگی و هم چنین ماهی‌ها و مرجان‌های رنگارنگ از شهرت بالایی برخوردار است. جزیره‌های کوچک و بزرگ ال نیدو پر از غارهای عمیق و تالاب‌های باشکوه و سواحل شنی سفید زیبا است و حیات وحش آن‌ها در هیچ کجای دنیا دیده نمی‌شود، گشت‌های تفریحی با قایق و گشت با اتوبوس نیز برای گردشگران مهیاست (مجله الی گشت)

• آتشفشان مایون -- جزیره لوزون



آتشفشان مایون بیشتر از ۲۴۰۰ متر بالاتر از سطح دریا در استان آلبای (Albay) در جزیره لوزون (Luzon) واقع شده است. این آتشفشان به خاطر ظاهر کاملاً متقارن مخروطی شکل خود توجه هر گردشگری را به

را مستعمره کرد و بعدها در جنگ بین آمریکا و اسپانیا مستعمره آمریکا و در آخر مستعمره امپراتوری ژاپن شد تا این که فیلیپین، کشوری مستقل شد. اعتقاد بر این است که تاریخ فیلیپین با ورود انسان‌های نخستین با استفاده از قایق یا الوار دست کم ۶۷۰۰۰ سال پیش آغاز شده است. گروه‌های نگریتو اولین ساکنانی بودند که در فیلیپین ماقبل تاریخ ساکن شدند. پس از آن، گروه‌های مردمان آسترونزیایی به این جزایر مهاجرت کردند.

به گزارش سرویس بین‌الملل باشگاه خبرنگاران، حاکمیت اسپانیا بر فیلیپین باعث شد که ۹۰٪ مردم این کشور مسیحی و کاتولیک شوند و با مهاجرت گروه‌های مختلف مردم اسپانیایی زبان از اروپا و آمریکای جنوبی فرهنگ این کشور شباهت زیادی با کشورهای لاتین پیدا کرد و زبان‌های محلی آنان نیز تحت تأثیر کلمات اسپانیایی قرار گرفت.

آب و هوای فیلیپین حاره‌ای دریایی با رطوبت زیاد است و در طول سال همواره با طوفان و باران‌های موسمی روبه‌رو هست و به خاطر همین باران‌های سیل آسا تقریباً ۴۰٪ این جزایر را جنگل‌های سرسبز استوایی فرا گرفته است. دمای هوا بین ۲۰ تا ۴۰ درجه متغیر است و رطوبت نیز به ۲۶٪ تا ۹۰٪ هم می‌رسد. وقوع زلزله در این جزایر پدیده‌ای معمولی به حساب می‌آید.

طبق قانون اساسی تازه تصویب شده فیلیپین نظام سیاسی این کشور جمهوری ریاستی است. رئیس‌جمهور و مجلس سنا ۲۴ نفره بر اساس رای مردم برای یک دوره شش ساله انتخاب می‌شوند. رئیس‌جمهور ریاست قوه مجریه را بر عهده دارد که از ۱۹ وزارتخانه تشکیل شده است.

مجلس نمایندگان شامل دویست نماینده انتخابی با رای مردم و پنج نماینده انتصابی است که این پنج نماینده را رئیس‌جمهور از بین گروه‌های اقلیت انتخاب می‌کند. هم چنین تعیین اعضای کابینه نیز بر عهده رئیس‌جمهور و بدون تصویب مجلس است.

طبق آمار و وسایت دولت فیلیپین، در سال ۲۰۱۹، بیش از ۸ میلیون گردشگر به این کشور سفر کرده‌اند. این آمار از حدود ۳٫۵ میلیون نفر در سال ۲۰۱۰ به این تعداد رسیده است. در سال ۲۰۱۹، بیشترین مسافران از کره جنوبی با حدود دو میلیون و کمترین از مالزی با ۱۳۹ هزار نفر بوده است. میزان اقامت در این کشور در آن سال حدود نه

مریم رضایی در وبسایت ایوار در مورد فیلیپین نوشته است: سواحل سفید، آب‌های زلال و درخشان، جزایر زیبای مرجانی، طبیعتی بکر و استوایی و آداب و رسوم منحصر به فرد مردم محلی، فیلیپین را با اختلاف زیادی از دیگر مقاصد گردشگری متمایز می‌سازد.

فیلیپین بهشتی استوایی در آب‌های اقیانوس آرام است که از ۷۰۰۰ جزیره تشکیل شده است. در جزایر فیلیپین مردمان محلی و بسیاری از قبایل بومی زندگی می‌کنند. فیلیپین از سواحل بی‌شمار و شگفتی‌های طبیعی اعجاب‌آور گرفته تا محوطه‌های تاریخی جالب توجه و تجارب بی‌همتا، سرشار از تفریحات و دیدنی‌های مهیج فراوان است.

مجله الی گشت برای توصیف مانیل پایتخت کشور فیلیپین از صفت «مرورید شرق» استفاده می‌کند. این شهر رنگارنگ، زیبایی بی‌حد و حصری دارد و همین خود دلیلی بر شگفت‌انگیز بودن آن شده است. مانیل نقطه شروع خوبی برای سفر به فیلیپین است. چرا که ترکیبی از چندین فرهنگ مختلف بومی، اسپانیایی، چینی و

آمریکایی را تشکیل می‌دهد. مانیل با ۱۲ میلیون جمعیت یک هرج و مرج به تمام معناست، تضاد طبقاتی در این شهر بیدار می‌کند. در حالی که کودکان فقیر بسیاری را در حال پاک کردن شیشه‌های خودرو می‌توان دید، مراکز خرید مانیل مملو از ثروتمندان است. به‌خاطر ۳۰۰ سال سلطه اسپانیا بر این کشور و تجارت با کشور چین و به خاطر حضور مهاجرین مالزیایی، تنوع غذایی در این کشور بسیار زیاد است.

همین چند خط کافی است تا ما را ترغیب کند در سری یادداشت‌های گردشگری شرق آسیا به فیلیپین هم اشاره کنیم. کشوری که ممکن است به صورت معمول انتخاب ایرانی‌ها برای یک سفر نباشد. اما این نوشته شاید کمک کند کمی از زیبایی‌ها و جاذبه‌های این کشور را بشناسیم.

فیلیپین با نام رسمی جمهوری فیلیپین، کشوری مجمع‌الجزایری در جنوب شرقی آسیا، واقع در شرق ناحیه هند و چین و شمال اندونزی است. فیلیپین با مساحت ۳۴۲٫۲۵۳ کیلومتر مربع، در رتبه شصت و چهارمین و با جمعیت ۱۰۹٫۵۸۱۰۷۸ انسان؛ سیزدهمین کشور است. پایتخت فیلیپین مانیل و بزرگ‌ترین شهر آن کرون سیتی است. زبان رسمی فیلیپین، انگلیسی و فیلیپینی است.

این مجمع‌الجزایر ابتدا توسط فرديناند مازلان کاشف پرتغالی کشف شد. امپراتوری اسپانیا این مجمع‌الجزایر

ممنوعیت ورود مسافران خارجی بدون کارت واکسن

به گزارش شهر فرودگاهی امام خمینی(ره)، مدیرکل دفتر ایمنی و تضمین کیفیت این شرکت اعلام کرد: طبق آخرین دستورالعمل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و ابلاغیه وزارت راه و شهرسازی ارائه تست PCR منفی ۹۶ ساعته کرونا به همراه گواهی کامل واکسیناسیون برای تمامی مسافران غیر ایرانی بالای ۱۲ سال برای ورود به کشور الزامی است.

محمدرضا سیف گفت: برای مسافران ایرانی ارائه تست PCR منفی ۹۶ ساعته الزامی می‌باشد؛ در ادامه افزود: در صورتی که شرکت‌های هواپیمایی طبق بخشنامه دستورالعمل‌ها را رعایت نکنند به سازمان هواپیمایی کشوری گزارش تخلف آن شرکت ارسال خواهد شد و طبق قوانین سازمان هواپیمایی با شرکت هواپیمایی متخلف برخورد می‌شود.

سیف در پایان تأکید کردند: به هیچ عنوان اجازه ورود مسافر مشکوک یا بدون تست PCR و هم چنین بدون گواهی واکسن کرونا به کشور داده نمی‌شود و هم چنین مجدد به شرکت‌های هواپیمایی اعلام می‌گردد که طبق دستورالعمل‌های وزارت بهداشت و وزارت راه و شهرسازی مسافر پذیرش کنند.

توزیع عادلانه سفر برای دهک‌های متفاوت

عادلانه‌ای رخ نداده است و ۳ برابر شدن سرانه سفر خانوارها به واسطه افزایش سفرها آن‌ها رخ داده است، خاطرنشان کرد: این شکاف رفاهی موجب شده تا خانوارهای بیشتری به فکر کاهش هزینه‌های سفر باشند بنابراین اقامت در خانه اقوام و دوستان، استفاده بیشتر از وسایل حمل و نقل شخصی، کاهش هزینه‌های مربوط به خرید سوغاتی و عدم استفاده از تورهای گردشگری نتیجه این وضعیت است که مانع از رخداد پیامدهای مطلوب و مورد انتظار در حوزه گردشگری داخلی شده است.

مرکز پژوهش‌ها با ترسیم وضعیت فعلی در گزارش خود نشان داده است که سیاستگذاری مشخصی در بخش گردشگری داخلی انجام نشده است بنابراین تسهیل در توزیع منابع مالی در جامعه میزبان از گردشگری داخلی (که مبتنی بر الگوی اقامت در خانه دوستان و اقوام است)، افزایش کیفیت زندگی گردشگری داخلی، توزیع عادلانه سفر برای گروه‌ها و دهک‌های متفاوت درآمدی، محورهای است که نیازمند سیاستگذاری و اقدام‌های برنامه‌ای مناسب است.



دسترس است، متأثر از برنامه نبوده است. این گزارش افزوده است: با بررسی داده‌های آماری موجود و در دسترس بین سال‌های ۱۳۸۷ تا ۱۳۹۸ مشخص شد که هر چند کمیت گردشگری داخلی بیشتر شده اما از کیفیت آن کاسته شده است. معاونت مطالعات آموزش و فرهنگ مرکز پژوهش‌ها با بیان این که توزیع سفر میان خانوارها به شکل

مرکز پژوهش‌های مجلس با بررسی وضعیت گردشگری داخلی به منظور دستیابی به چالش‌های سیاستی این حوزه، در گزارشی اعلام کرد: توزیع عادلانه سفر برای گروه‌ها و دهک‌های متفاوت درآمدی نیازمند سیاستگذاری و اقدام‌های برنامه‌ای مناسب است.

به گزارش مرکز پژوهش‌های مجلس شورای اسلامی، در گزارش معاونت مطالعات آموزش و فرهنگ این مرکز، آمده است: مسیر صحیح توسعه گردشگری، رونق و پایداری‌سازی گردشگری داخلی است زیرا این گونه از گردشگری نسبت به محرک‌های منفی رسانه‌ای، مشکلات فصلی بودن تقاضا و تحولات سیاسی و اقتصادی بین‌المللی، وابستگی کمتری نشان می‌دهد و بهترین نوع توزیع و بازتولید منابع اقتصادی را ممکن می‌کند.

در گزارش معاونت مطالعات آموزش و فرهنگ مرکز پژوهش‌ها آمده است: متأسفانه در دهه‌های اخیر جهت‌گیری مناسبی در مورد سیاست‌گذاری گردشگری داخلی رخ نداده و آنچه به عنوان آمار در



گرد آورنده
مریم نباتی

کنجد یکی از قدیمی ترین دانه‌های روغنی است که توسط بشر شناخته شده و برای خوراک و به عنوان دارو مصرف داشته است. کاشت کنجد در بین النهرین در دره دجله و فرات به ۱۶۰۰ سال قبل از میلاد بر می‌گردد. نام مصری کنجد Sesemt است که در لیست گیاهان دارویی Ebers papyrus مصر در ۱۵۵۰ سال قبل از میلاد ثبت می‌باشد.

حفاری‌های اخیر باستان شناسی در ترکیه نشان می‌دهد که بین سال‌های ۹۰۰ تا ۷۰۰ قبل از میلاد در امپراتوری Urartu که در حال حاضر Armenia می‌باشد بذر کنجد کاشته می‌شده و کنجد تولید می‌شده و از آن روغن کنجد استخراج و برای مصرف مردم عرضه می‌شده است. در دایستان علی بابا و چهل دزد در کتاب هزار و یکشب آمده است در موقعی که دزدان برای باز کردن قفل عجیبی احتیاج به یک رمز خاص برای باز شدن قفل داشتند نام "کنجد باز کننده" را انتخاب کردند و با ذکر این رمز درب باز شده است و این نشان می‌دهد این رمز با نام کنجد در دایستان انتخاب شده است. زیرا فکر می‌کردند تمام خوانندگان داستان بانام کنجد آشنایی دارند و به علاوه چون کنجد به محض رسیدن از غلاف میوه به طور ناگهانی باز و به بیرون پرتاب می‌شود لذا این نام را برای باز شدن ناگهانی درب انتخاب کردند.

در حال حاضر تولید کنجد در تمام دنیا در حدود ۲ میلیون تن در سال می‌باشد که قسمت عمده آن برای روغن کنجد مصرف می‌شود. چین بزرگترین تولید کننده آن است و پس از آن به ترتیب هندوستان، حبشه، نیکاراگوئه، سودان، مکزیک و گواتمالا و امریکای شمالی قرار دارند. در ایران نیز مقدار محدودی کاشته می‌شود که دانه آن بیش از ۹۰ درصد برای گرفتن روغن و تهیه ارده برای ساختن حلوا ارده و مقدار محدودی نیز به شکل دانه مصرف می‌شود. ایرانیان کنجد را بیشتر در زمستان مصرف می‌کنند که بسیار مفید و پر از انرژی است.

در اروپا و امریکای شمالی روغن کنجد به مقدار زیادی برای تولید Margarine و سایر روغن‌های خوراکی با کیفیت بالا مصرف می‌شود. اشخاصی که معتقد به مصرف روغن با کلسترول خیلی کم هستند و رژیم کاهش کلسترول دارند، روغن کنجد مصرف می‌کنند. و

همکاری پزشکان ایران و روس

اکبر بیگدلی مدیرعامل انجمن بیماران همانژیوم و ناهنجاری‌های عروق، با بیان این که بیماری ناهنجاری‌های عروق، متولی در ایران ندارد و خانواده بیمار نمی‌داند به چه پزشک و متخصصی باید مراجعه کند، افزود: انجمن بیماران همانژیوم و ناهنجاری‌های عروق ایران را در اسفند سال ۱۳۹۹ تأسیس کردیم تا به خانواده‌ها کمک شده و بهترین مسیر برای درمان را به آن‌ها نشان بدهیم.

بیگدلی با اشاره به شناسایی حدود ۲۲۰ بیمار مبتلا به همانژیوم و ناهنجاری‌ها عروقی در کشور، گفت: این بیماری‌ها مادرزادی است و در برخی علائم آن دو هفته بعد از تولد ظاهر می‌شود، از این رو ما بیماران در گروه‌های سنی مختلف از یک ماهگی تا چهل سالگی داریم.

وی ادامه داد: سال ۹۸ متوجه شدیم پزشکان روسی کارنامه موافقی در این حوزه دارند و از کشورهای مختلف اروپایی و آسیایی برای درمان به روسیه می‌روند. وی با اشاره به هزینه سنگین درمان بیماری‌های ناشی از ناهنجاری‌های عروقی، گفت: در انجمن تصمیم گرفتیم برای کاهش هزینه‌ها از پزشکان روسی دعوت کنیم، به ایران بیایند و دانش خود را به پزشکان ایرانی منتقل کنند تا بیماران در کشور خودمان درمان شوند. الهام بهرنگی متخصص بیماری‌های پوست و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران درباره همانژیوم و ناهنجاری‌های عروق، گفت: این بیماری طیف وسیعی از ناهنجاری‌ها را شامل می‌شود که با توجه به علائم بالینی، سن بروز و وسعت درگیری انواع درمان‌ها را می‌توانیم برای آن در نظر بگیریم.

وی با اشاره به برخی اقدامات درمانی برای این گروه از بیماران در ایران، اظهار کرد: انتقال تجربه متخصصان روسی می‌تواند کمک زیادی به پزشکان ما بکند تا بیماران ایرانی بدون نیاز برای سفر به خارج از کشور و پرداخت هزینه‌های هنگفت به دست متخصصان ایرانی درمان شوند.



همین امر موجب شده است که تقاضای زیادی در دنیا برای مصرف روغن کنجد باشد ، زیرا روغن کنجد یکی از منابع غنی چربی‌های اشباع نشده که از این نظر مورد توجه در رژیم غذایی است، می‌باشد. در هندوستان معمول است که از روغن کنجد ، به عنوان مقوی و ملین و مسهل در سطح وسیعی استفاده می‌شود. در فرانسه از روغن کنجد در ساختن عطرها ، صابون ها و لوازم آرایش استفاده می‌شود. خاصیت اصلی انواع شیریه ارده، انرژی‌زا بودن آن هاست و برای فصل زمستان که بدن به انرژی بیشتری برای گرم کردن خود احتیاج دارد، بهترین غذا محسوب می‌شوند. اما حواس‌تان باشد که هر دوی این مواد به غیر از انرژی‌زا بودن، درصد بالایی کالری هم دارند و اگر شما فرد کم‌تحرکی هستید که روزانه بیش از ۲۰ دقیقه پیاده‌روی منظم ندارید یا ورزش نمی‌کنید، بدانید که با خوردن این دو ماده مغذی، حتما چاقی و عوارض آن انتظارتان را می‌کشد.

خواص ارده و شیریه

* ارده و شیریه هر دو گرمی هستند و آب روی آتش برای خلاص شدن از رطوبت سردی‌خوردن.
* قند حلوا ارده و حلواشکری و شیریه برای افراد دیابتی مضر

است؛ گرچه شیریه خرما به دلیل داشتن مواد قندی کم‌ضرر (گلوکز و ساکاروز)، برای بیماران دیابتی ضرر کمتری دارد ولی خوردن آن را به آن‌ها توصیه نمی‌کنیم. به تازگی دو کارخانه به تولید حلوا ارده برای بیماران دیابتی پرداخته‌اند که در آن از قند مصنوعی و بی‌ضرر استفاده شده است.
* آن کلسترول را کاهش می‌دهد.
* از کنجد در درمان اختلالات کبد و کلیه استفاده می‌شود و برای درمان استخوان درد و درد مفاصل هم مفید است.
* به دلیل تحرک بالای کودکان، مصرف حلوا ارده در وعده صبحانه، علاوه بر رساندن انرژی لازم به آن‌ها، باعث تقویت حافظه‌شان هم می‌شود.
* شیریه انگور هم درست مانند خود انگور مقدار قابل توجهی ویتامین «ا»، «ب» و «ث» دارد و در ضمن ضدنفخ هم هست.
* هم چنین شیریه انگور در بدن باعث دفع اوره و مقداری از اسیدهای غیرمفید بدن می‌شود و کارشناسان تغذیه آن را پاک‌کننده بقایای غذاها در روده و معده می‌دانند. البته شیریه انگور محرک اعمال کبدی هم هست و به خون‌سازی نیز کمک می‌کند.
* شیریه انگور و خرما، هر دو تسکین‌دهنده دردهای

سلامت باشیم

در زمستان گرم شوید! [آشنایی با ارده و خواص آن]

رماتیسم و امراض شریانی و وریدی هستند. * در ترکیب غذایی خرما، فسفر و آهن وجود دارد که مصرف شیریه خرما در وعده صبحانه باعث فعال شدن سلول‌های عصبی و در ضمن مانع ایجاد کم‌خونی در افراد می‌شود. * شیریه و ارده هر دو طبیعت گرم دارند و مصرف آن برای گرم‌مزاج‌ها موجب غلیظ شدن صفرایشان می‌شود و نتیجه آن، جوش زدن در صورت و بدن‌شان است که راه درمانش هم خوردن میوه‌های تازه با طبیعت سرد است.

خواص ارده از نظر طب قدیم

در کتب طب سنتی با نام رهشی آمده است و آن عبارت است از کنجد پوست گرفته بریان که نرم ساییده شده باشد و به صورت مایع در آید و روغن آن را نگرفته باشند. از نظر طبیعت طبق نظر حکمای طب سنتی گرم و تر است. و از نظر خواص معتقدند که برای تقویت نیروی جنسی و تقویت بدن مفید است. اگر به طور غلیظ خورده شود دیر هضم و ثقیل است و اشتها را از بین می‌برد برای رفع این عوارض آن را باید با عسل و سرکه مخلوط کرد و خورد. * ارده نرم کننده ی سفتی‌ها و ورم های ی سفت داخلی است و دمل ها را نیز نرم می‌کند و مسکن درد آن است هم چنین ضمد و مالیدن آن نیز همین خواص را دارد. * در مناطق خاور دور از نظر خواص دانه ی کنجد متفق القول اید که مغذی و نرم کننده است. برای نرم کردن سینه مفید است و ملین و مسهل است.

* مدر وقاعده آور است.
دانه های سیاه کنجد از نظر خواص ترجیح داده می‌شود. * این دانه ها به عنوان پاد زهر مورد توجه است و به علاوه برای معالجه ی بی‌حسی، کرختی، فلج، یبوست و کاهش فشار خون بالا تجویز می‌شود.
* هم چنین برای رفع بیماری‌های رحم توصیه می‌شود. * هم چنین برای رفع بیماری‌های رحم توصیه می‌شود. روغن دانه های کنجد جانشین برتری برای روغن زیتون است و به عنوان ظرف برای تهیه پمادها، ماده مفیدی است و برای این کار باید سر را با آن مالش داد.
* برگ های کنجد لعاب زا می‌باشد و نرم کننده و محلل است دم کرده آن برای رشد موی سر نافع است دم کرده گیاه کامل مدر است.

تاسیس شرکت با مسئولیت محدود افق پیش‌تاز لوتوس در تاریخ ۱۴۰۰/۰۸/۲۵ به شماره ثبت ۵۸۶۷۴۴ به شناسه ملی ۱۴۰۱۰۵۱۷۶۹۸

ثبت و امضا ذیل دفاتر تکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی میگردد. موضوع فعالیت : ارائه کلیه فعالیت های تجاری و خدمات بازرگانی در زمینه طبخ و تهیه و توزیع غذا و پخش مواد غذایی و کلیه کالاهای مجاز بازرگانی و پیمانکاری فعالیت های ساخت و ساز و عمرانی و واردات و صادرات منابع دستی و گشایش اعتبارات و ال، سی برای شرکت نزد بانک ها، ترخیص کالا از گمرکات داخلی، اخذ و اعطاء نمایندگی کمپانیهای معتبر خارجی و داخلی، شرکت در کلیه نمایشگاههای داخلی و بین المللی- انعقاد قرارداد با کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی، ایجاد شعب و نمایندگی در داخل و خارج از کشور- اخذ وام و اعتبارات بانکی به صورت ارزی و ریالی از کلیه بانکهای داخلی و خارجی شرکت در کلیه مناقصات، و مزایدات دولتی و خصوصی اعم از داخلی و بین المللی در صورت لزوم پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیربط مدت فعالیت : از تاریخ ثبت به مدت نامحدود مرکز اصلی : استان تهران ، شهرستان تهران ، بخش مرکزی ، شهر تهران، محله کن ، خیابان شهید مهرداد ادهمی ، کوچه درمانگاه ، پلاک ۵- ، طبقه پنجم ، واحد ۱۷ کدپستی ۱۴۸۸۶۷۴۸۶۸

سرمایه شخصیت حقوقی عبارت است از مبلغ ۴,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال نقدی میزان سهم الشرکه هر یک از شرکا خاتم فرشته زارعلی به شماره ملی ۱۷۴۰۴۱۹۹۱۱ دارنده ۲۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه آقای پیمان بهرامی پور به شماره ملی ۴۱۲۰۳۲۲۳۷۸ دارنده ۲۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه اعضا هیئت مدیره خاتم فرشته زارعلی به شماره ملی ۱۷۴۰۴۱۹۹۱۱ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره به مدت نامحدود و به سمت رئیس هیئت مدیره به مدت نامحدود آقای پیمان بهرامی پور به شماره ملی ۴۱۲۰۳۲۲۳۷۸ به سمت مدیرعامل به مدت نامحدود و به سمت عضو اصلی هیئت مدیره به مدت نامحدود دارندگان حق امضا : کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل چک ، سفته ، بروات ، قراردادهای، عقود اسلامی و همچنین کلیه نامه های عادی و اداری باامضا:مدیرعامل و رییس هیئت مدیره هر یک به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد اختیارات مدیر عامل : طبق اساسنامه ثبت موضوع فعالیت مذکور به منزله اخذ و صدور پروانه فعالیت نمی باشد.

سازمان ثبت اسنادواملاک کشور اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری تهران (۱۳۳۰۹۷۸)

آگهی تغییرات شرکت تعاونی مسکن شهید قدیری به شماره ثبت ۸۶۰۱۹ و شناسه ملی ۱۳۰۴۶۵۰۱۰۱۰ به استناد صور تجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۰/۰۴/۲۴ و نامه شماره ۰۲۸/۰۳۰۹۱۰۲۸ مورخ ۱۴۰۰/۰۶/۲۷ اداره کل تعاون کار و رفاه اجتماعی استان تهران تصمیمات ذیل اتخاذ شد : آقای اصغر غلامی به کد ملی ۰۳۸۲۳۹۵۶۸۹ به سمت رئیس هیئت مدیره آقای غلام رضا اسلام زاده به کد ملی ۰۸۳/۱۸۰۸۳۷۵۶ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره آقای مجید دولت آبادی به کد ملی ۰۵۱۰۴۱۰۱۴ به سمت منشی هیئت مدیره و عضو اصلی هیئت مدیره انتخاب گردیدند . آقای رضا احسانی منفرد به کد ملی ۰۵۵۲۴۸۲۰۰۶ به سمت مدیرعامل و عضو اصلی هیئت مدیره شرکت تعاونی انتخاب گردیدند . کلیه قراردادهای و اسناد تعهد اور و اوراق بهادار شرکت با دو امضا ۱- آقای رضا احسانی منفرد مدیر عامل به عنوان دارنده امضای ثابت ۲- آقای اصغر غلامی رییس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت تعاونی دارای اعتبار خواهند بود. و در غیاب رییس هیئت مدیره امضای آقای غلامرضا اسلام زاده نایب رییس هیئت مدیره معتبر است. همچنین اوراق عادی شرکت تعاونی با امضای مدیر عامل و مهر شرکت معتبر است

سازمان ثبت اسنادواملاک کشور اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری تهران (۱۳۳۰۹۷۹)

آگهی تغییرات شرکت تعاونی مسکن شهید قدیری به شماره ثبت ۸۶۰۱۹ و شناسه ملی ۱۳۰۴۶۵۰۱۰۱۰ به استناد صور تجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۰/۰۴/۱۷ و نامه شماره ۰۲۸/۰۳۰۹۱۰۲۸ مورخ ۱۴۰۰/۰۶/۲۷ اداره کل تعاون کار و رفاه اجتماعی استان تهران تصمیمات ذیل اتخاذ شد : صورتهای مالی ۱۳۹۹ مورد تصویب قرار گرفت . آقای اصغر غلامی به کد ملی ۰۳۸۲۳۹۵۶۸۹ و آقای مجید دولت آبادی به کد ملی ۰۵۱۰۴۱۰۱۴ و آقای غلام رضا اسلام زاده به کد ملی ۰۸۳/۱۸۰۸۳۷۵۶ و آقای غلامرضا خیبری به کد ملی ۰۱۶۰۸۸۷۱۱۱ و آقای رضا احسانی منفرد به کد ملی ۰۵۵۲۴۸۲۰۰۶ به سمت اعضای هیات مدیره برای مدت ۳ سال انتخاب گردیدند. آقای رمضانعلی باغشاهی به کد ملی ۰۴۴۳۲۶۲۵۷۵۹ و آقای حسن تقی پور به کد ملی ۰۶۲۰۸۹۷۸۲ به عنوان بازرس اصلی برای مدت ۱ سال مالی انتخاب گردیدند.

سازمان ثبت اسنادواملاک کشور اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری تهران (۱۳۳۰۹۸۰)

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

حکمت بریدن انگشت

پادشاهی هنگام پوست کندن سببی با یک چاقوی تیز انگشت خود را قطع کرد. وقتی که نالان طبیبان را می‌طلبید وزیرش گفت: «هیچ کار خداوند بی حکمت نیست». پادشاه از شنیدن این حرف ناراحت‌تر شد و فریاد کشید: «در بریده شدن انگشت من چه حکمتی است؟» و دستور داد وزیر را زندانی کنند.

روزها گذشت تا این که پادشاه برای شکار به جنگل رفت و آن جا آن قدر از سربازانش دور شد که ناگهان خود را میان قبیله‌ای وحشی تنها یافت. آنان پادشاه را دستگیر کرده و به قصد کشتنش به درختی بستند. اما رسم عجیبی هم داشتند که بدن قربانیانشان باید کاملاً سالم باشد و چون پادشاه یک انگشت نداشت او را رها کردند و او به قصر خود بازگشت. در حالی که به سخن وزیر می‌اندیشید دستور آزادی وزیر را داد.

وقتی وزیر به خدمت شاه رسید... شاه گفت: «درست گفתי، قطع شدن انگشتم برای من حکمتی داشت ولی این زندان رفتن برای تو جز رنج کشیدن چه فایده‌ای داشته؟» وزیر در پاسخ پادشاه لبخند زد و پاسخ داد: «برای من هم پر فایده بود چرا که من همیشه در همه حال با شما بودم و اگر آن روز در زندان نبودم حالا حتماً کشته شده بودم

عیسی و جوان ناباب

روزی حضرت عیسی (ع) از صحرایی می‌گذشت. در راه به عبادت‌گاهی رسید که عابدی در آن جا زندگی می‌کرد. حضرت با او مشغول سخن گفتن شد. در این هنگام جوانی که به کارهای زشت و ناروا مشهور بود از آن جا گذشت. وقتی چشمش به حضرت عیسی (ع) و مرد عابد افتاد،



--- جدول و سودوکو ---

افقی:

۱- از خواهران بروننه- اثری از صادق چوبک ۲- واحد پول کشورمان - آسان تر - گیاه رنگ رزی ۳- اصطلاحی در فوتبال- پایتخت پرو - واحد دارو- قله ای در استان فارس ۴- نت چهارم- درخت کاج - متکا - دانه خوشبو ۵- از کاخ های تخت جمشید - نا وقت ۶- سرزمین سردباران - سدی در نزدیکی تهران ۷- قلب دوم - منقار کوتاه - ماهانه - سرمایه ۸- سالم و تندرست- بازیگر دانمارکی فیلم شب انتخابات - کلان ۹- تاب و طاقت - گروه کوچک سازها - بدی- سایه ۱۰- تسمه و دوال - واحد پول هندوراس ۱۱- گذران زندگی - شفاژ ۱۲- چه کسی - عتم - ماری زهر - مادر عرب ۱۳- درد و رنج - شبیه و مانند - نویسنده - خرمای هندی ۱۴- درخشش - زردک - منسوب به لای ۱۵- درفش و علم - اثری از سنایی غزنوی

عمودی:

۱- فیلمی از ابراهیم حاتمی کیا - جمع مکتب ۲- آرایش صورت با مواد آرایشی - الفت گرفته- وقت تلف کردن ۳- موی گردن اسب - مایه حیات - از ایالت‌های آمریکا- خزنده خوش خط و خال - تکرار حرف بیست و هفتم الفبا - بهمره کاری به معنی سهل انگاریست - سرنهفته - شل ۵- افشرده آلو - رودی در مراغه ۶- پیشکار و نماینده - اثر موسیقایی فرانسیس پولان فرانسوی ۷- آئین - نامی ترکی - مقابل زیر - بخار دهان ۸- بخشنده عادی - نمناک ۹- نگاه خیره - پدر - پی در پی- هنگام ۱۰- شهر ایزوگام ایران - استوار ۱۱- استادیوم - منطقه حفاظت شده آب سنگ مرجانی و تالابی بین المللی در جنوب ایران ۱۲- افشای راز - افسر و دیهیم - برادر کمبوجیه - زیر پا مانده ۱۳- گلوئید و همنشین چای - تنگه‌ای با موقعیت استراتژیک- تکرار حرف اول الفبا - طاقت و توان ۱۴- از شهرهای مرزی کردستان - آرنج و مرفق- از اقوام استرالیا ۱۵- اثری از عبید زاکانی - چهارمین سیاره از منظومه شمسی

جواب شماره قبل

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

سودوکو شماره ۱۶۲

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

گرد آورنده

خدیجه فدایی زاده



حرکات پر خطر یک موتورسوار در پایتخت

◀ سردار محمد حسین حمیدی رییس پلیس راهور پایتخت در خصوص ویدئوهای منتشر شده در شبکه‌های اجتماعی مبنی بر حرکات پرخطر یک موتور سوار واکنش نشان داد.

رییس پلیس راهور پایتخت گفت: نه تنها دوربین‌های نظارتی پلیس و همکاران من در سطح معابر بزرگراهی، بلکه تیم فضای مجازی پلیس راهور در طول شبانه روز رفتارهای پر خطر رانندگان و موتورسواران را که با حرکات نمایشی به دنبال جذب فالور در فضای مجازی هستند را رصد و ضمن فراخوان آن‌ها با اعمال قانون، توقیف و اخذ تعهد و در صورت نیاز به مراجع قضایی نیز معرفی می‌نماید. سردار حمیدی به موتورسیکلت سواری که مانند ویدئوی منتشر شده اخیر دنبال تخلیه هیجان و انجام حرکات آکروباتیک در بزرگراه هستند توصیه کرد که اولاً خود شان را دست مایه شبکه‌های اجتماعی قرار ندهند چرا که پلاک موتورسیکلت آن‌ها توسط دوربین‌های نظارتی پلیس رصد می‌شود و ثانیاً در صورت نیاز به این نوع از حرکات برای نمایش توانمندی و خلاقیات شان به پیست‌های موتورسواری و مراکز مجاز مراجعه نمایند. ضمناً اگر متخلفان برای جان و مال خود ارزش قائل نیستند، جان و مال مردم برای پلیس اهمیت دارد و پلیس با تمام ظرفیت با این تخلفات برخورد می‌نماید.

توقیف تریلی حامل محموله داروی قاچاق

◀ رئیس پلیس امنیت اقتصادی تهران از توقیف تریلی حامل کالاهای قاچاق خبر داد. سرهنگ علی ولیپور گودرزی رئیس پلیس امنیت اقتصادی اظهار کرد: در پی اقدامات پیش‌دستانه و اشراف اطلاعاتی ماموران پلیس امنیت اقتصادی تریلی ولوو حامل بار قاچاق در محدوده بزرگراه آزادگان تهران توقیف و به همراه راننده به این پلیس منتقل شد. وی افزود: در بررسی‌های به عمل آمده مشخص شد کالاها همگی خارجی بوده که در کارتن‌های ایرانی بسته بندی شده بودند و فاقد هرگونه اسناد مثبت گمرکی هستند. رئیس پلیس امنیت اقتصادی تهران تصریح کرد: کالاها شامل بیش از ۵۳۰۰ عدد انواع دستگاه‌های الکترونیکی آشپزخانه، بیش از یک هزار و ۸۰۰ قوطی و بسته انواع پودر بدنسازی، ۱۴ هزار عدد انواع قرص و ۸۵ هزار عدد انواع آمپول خارجی بودند که ارزش مالی آن‌ها بیش از ۲۰۰ میلیارد تومان است.

شماره ۱۹۱

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
														۱
														۲
														۳
														۴
														۵
														۶
														۷
														۸
														۹
														۱۰
														۱۱
														۱۲
														۱۳
														۱۴
														۱۵



معیار - گیلان
مهدیه رزاقی لنگرودی

ضرورت نهادینه کردن فرهنگ مطالعه و کتابخوانی در میان شهروندان

شهردار کومله:



شهرداری و شورای اسلامی کومله برای مشارکت در طرح‌های فرهنگی این شهر خبر داد. مهدی پور در بخش دیگر سخنانش گفت: تلاش مجموعه شهرداری و شورای اسلامی شهر اینست که با بکارگیری تیم‌های تخصصی و مشاوره‌ای به برنامه‌ریزی عملی بپردازد.

شهردار کومله در گفتگو با نشریه سراسری صدای خاک، به نقش شهرداری به عنوان یک نهاد اجتماعی در ارتقای سرانه مطالعه در کشور اشاره کرد و افزود: نهادینه کردن فرهنگ مطالعه و کتابخوانی در میان شهروندان به عنوان یک ضرورت است و نقش خانواده‌ها، آموزش و پرورش و سازمان‌ها در ایجاد انگیزه و احساس نیاز به کتاب و کتابخوانی و ایجاد رفتاری به نام مطالعه میان مخاطبان در جامعه موثر و مهم می‌باشد. شهردار کومله هم چنین در ادامه به مناسبت هفته کتاب و ترویج فرهنگ کتابخوانی در میان شهروندان، با بیان این که کتاب و کتابخوانی تاثیر زیادی در ارتقای فرهنگ عمومی جامعه دارد، افزود: افزایش مطالعه در خانواده‌ها از بروز ناهنجاری‌ها و آسیب‌های فردی و اجتماعی در جامعه جلوگیری می‌کند لذا این نهاد همواره در راستای غنی‌سازی و افزایش تعداد کتاب کتابخانه‌ها توجه و اهتمام خاصی را داشته است، وی هم چنین از آمادگی

شهردار کومله تاکید کرد:

مبنای مدیریت شهری در کومله کسب رضایت شهروندان است

مهدی پور با بیان این که مبنای کارما کسب رضایت شهروندان است، افزود: در این مسیر امیدواریم که حمایت‌های نماینده لنگرود در مجلس شامل حال مدیریت شهری شود.



شایان گفتن است؛ نشست مشترک اعضای شورا و شهردار کومله با پرویز محمدنژاد نماینده مردم لنگرود در مجلس شورای اسلامی در دفتر شهردار کومله برگزار شد. در این نشست که به مدت چهار ساعت با حضور بعضی از مسوولین دستگاه‌های اجرایی، بخشدار کومله و اعضای شورای شهر برگزار شد، آخرین وضعیت پروژه‌ها و موانع پیش روی مدیریت شهری به بحث و تبادل نظر گذاشته شد.

منوچهر مهدی پور با ارائه گزارشی از اقدامات انجام شده شهرداری به نماینده نماینده لنگرود در مجلس اظهار کرد: مبنای اداره شهر درک متقابل، هم‌زمانی و تعامل میان شورا و شهرداری برای اداره بهتر شهر است. شهردار کومله با اشاره به همکاری مشترک شورا و شهرداری برای رفع مشکلات اظهار کرد: اگرچه مشکلات زیادی در کشور وجود دارد اما باید فعلا با وضعیت فعلی کنار بیاوریم.

مهدی پور با بیان این که مبنای کارما کسب رضایت شهروندان است، افزود: در این مسیر امیدواریم که حمایت‌های نماینده لنگرود در مجلس شامل حال مدیریت شهری شود.

پرویز محمدنژاد نیز با تاکید بر رفع مشکلات مدیریت شهری اظهار کرد: در این مسیر قطعاً حامی خواهیم بود. نماینده لنگرود در مجلس در خصوص تأمین اعتبارات از منابع کشوری قول مساعد داد و گفت: شورا و شهرداری خدمت‌رسانی به مردم را با تمام قدرت ادامه دهند.

اهداء لوح تقدیر

همزمان با هفته کتاب و کتابخوانی و با حضور جناب آقای دکتر مهدی پور شهردار کومله، اعضای شورای اسلامی شهر کومله از سرکار خانم معصومه کاظمی کومله نویسنده کتاب مجموعه شعر "شب های سکوت" با اهدای لوح تقدیر و هدیه ای تجلیل بعمل آمد.



توسعه و عمران شهری

در تصویری که مشاهده می‌کنید از بازدید میدانی دکتر مهدی پور شهردار کومله از ادامه اجرای پروژه آسفالت در کوچه جوانه‌ها توسط پیمانکار شهرداری کومله آگاه می‌شوید.



گلباران مزار شهدا

به گزارش روابط عمومی و امور فرهنگی شهرداری و شورای شهر کومله، به مناسبت فرا رسیدن هفته بسیج، مراسم گلباران مزار شهدا و ادای احترام به مقام شامخ شهدای شهر کومله با حضور جناب آقای دکتر مهدی پور شهردار کومله، جناب آقای عظیمی ریاست، سرکار خانم هاشمی و سرکار خانم رزاقی اعضای شورای شهر کومله، مهندس کشاورز بخشدار کومله، سرگرد حسنی فرمانده حوزه بسیج شهید چمران کومله، دکتر امیدی راد ریاست آموزش و پرورش و سایر مسئولین بخش برگزار گردید.



بزرگداشت هفته بسیج

به گزارش روابط عمومی و امور فرهنگی شهرداری و شورای اسلامی شهر کومله، به مناسبت فرا رسیدن هفته بسیج، دیدار با خانواده شهیدان حسینی با حضور جناب آقای دکتر مهدی پور شهردار کومله، جناب آقای لاهوتی نائب رئیس شورای شهر، سرکار خانم هاشمی و سرکار خانم رزاقی اعضای شورای شهر کومله، مهندس کشاورز بخشدار کومله، سرگرد حسنی فرمانده حوزه بسیج شهید چمران کومله، دکتر امیدی راد ریاست آموزش و پرورش برگزار گردید.



نصب چراغ در حاشیه میدان

به گزارش روابط عمومی و امور فرهنگی شهرداری و شورای شهر کومله، یکی از مواردی که سبب زیبا سازی و بالا بردن رفاه شهری می‌گردد نورپردازی‌های شهری می‌باشد.

به همین دلیل تعبیه چراغ روشنایی و زیبا در مکان‌های مختلف شهر از برنامه‌های شهرداری است در تصاویر شاهد ادامه نصب چراغ‌های دکوراتیو در حاشیه میدان امام خمینی (ره) توسط پرسنل شهرداری کومله هستید.



گزارش تصویری

فعالیت‌های عمرانی

به گزارش روابط عمومی و امور فرهنگی شهرداری و شورای اسلامی شهر کومله، ادامه اجرای پالت کاری پروژه بزرگ پیاده راه سلامت واقع در استخر، همچنان با جدیت توسط شهرداری کومله در حال اجرا می‌باشد.



بررسی مشکلات ورزش کومله

برگزاری جلسه در خصوص بررسی مسائل و مشکلات موجود در رشته‌های مختلف ورزشی شهر کومله با حضور دکتر مهدی پور شهردار کومله، ریاست و اعضای شورای اسلامی شهر کومله، دکتر رضوی ریاست اداره ورزش و جوانان شهرستان لنگرود، آقای خشنود ریاست اداره ورزش و جوانان بخش کومله و روسای هیات‌های ورزشی در محل شورای اسلامی شهر کومله برگزار گردید.



دیدار به مناسبت

هفته کتاب و کتابخوانی

دیدار آقای عظیمی ریاست و اعضای شورای اسلامی شهر کومله، مهندس کشاورز بخشدار، دکتر امیدی راد ریاست آموزش و پرورش، سرگرد حسنی فرمانده حوزه بسیج شهید چمران کومله با آقای علوی ریاست کتابخانه عمومی شهرستان لنگرود و مدیریت کتابخانه عمومی شهر کومله.

