معیار

هفته نامه سراسری ■ آغاز انتشار ۱۳۷۰ ■ سال سی‌ام
دوره‌ی جدید ■ شنبه ۹ بهمن ۱۴۰۰ ■ شماره ۲۴۳
بها : ۱۰۰۰۰ تومان
ISSN: 1680 - 7227

اجرای توافقات بانکی ایران و روسیه به توسعه حجم تجارت دو کشور می‌انجامد

صفحه ۸

رشد ۴۲ درصدی ارزش تجارت ایران با کشورهای همسایه

۸

کافه شهر
پترپل روبنس
۲
دو کلمه حرف ورزشی
پیروزی‌های بی‌حاشیه و دور از جنجال
۳
خوراکی‌هایی که باعث آرامش ذهنی شما می‌شوند
۴
چندکاری که نباید اول صبح انجام داد
۴
تکه‌ای از من تکه‌ای از زمین
گردشگری شرق آسیا (ویتنام)
۵
سلامت باشیم
نوش جانتان،اما مواظب اضافه وزنتان باشید!
۶
بسته پیشنهادی رفع موانع تولید
۸

رسانه‌ها: حضور ایران در جام جهانی قطعی شد

آرام و مطمئن؛ بدون باخت!

سرمقاله

مشکلِ رونق، درون خانه است!

یکی از اهداف دولت‌های دوازدهم و سیزدهم برای بی‌اثر کردن تحریم و در کل، رونق اقتصادی، افزایش صادرات به ویژه کالاهای تولیدی و خدمات فنی به کشورهای دوست و همسایه بوده است. حضور ایران در پیمان‌های منطقه‌ای یا دوجانبه، و مراودات مقامات، تلاش جدی مسوولان را گواه است. اما در این سال‌های اخیر،کوشش های صورت گرفته، انتظارات رابرآورده نکرده است. تقریبا باتمام کشورهایی که ایران هدفگذاری کرده است، روابط اقتصادی گرفتار افت و خیز بوده ونیات مسوولان به دلایل گوناگون ابترمانده است!

برای جستن چگونگی این ناکامی معمولا در وهله نخست تصور بر این هست که درکشورهای هدف، گروه هایی هستند که آگاهانه و یا ناآگاهانه در مسیر ارتقاء روابط اقتصادی سنگ‌اندازی می‌کنند. (که محتمل است واقعیت داشته باشد) یا این که بعضی از قدرت‌ها -- که ایران درِ دوستی با آن‌ها را باز کرده و اشتراکات زیادی در صحنه‌های جهانی با یکدیگر دارند، در بزنگاه‌ها ضد منافع ایران عمل می‌کنند و البته در نظربسیاری از مردم کشورمان، روسیه در شمار این گونه کشورها و در راس آن‌ها قرار دارد. بر همین اساس است که رفت و آمد مقامات بلند پایه کشورها (و در این مورد سفر رییس جمهوری ایران به روسیه) این تصور را ایجاد می‌کند که روابط اقتصادی به ویژه برای ایران بهتر از گذشته می‌شود. این تصور با مصاحبه رییس اتاق بازرگانی ایران و روسیه - حداقل در مورد این کشور، که البته قابل تعمیم به سایر موارد هم هست، رنگ باخته است وبیش از همیشه مشخص شد که اشکال اساسی از خودِ ماست، به بخشی از گفته‌های ایشان توجه کنیم:

"رییس اتاق بازرگانی ایران و روسیه در پاسخ به این سوال که چرا با وجود عضویت در اوراسیا، همچنان صادرات ایران به روسیه پایین‌تر از واردات است، توضیح داد: در این تردیدی وجود ندارد که بازار روسیه، بسیار بزرگ و قابل دسترسی است و ما قطعا مقدمات لازم برای افزایش صادرات به این کشور را داریم اما برای بررسی چرایی پایین ماندن صادرات باید این سوال را بپرسیم که در داخل چه شرایطی برای افزایش صادرات فراهم کرده‌ایم؟ وی ادامه داد: فعال اقتصادی و صادرکننده پیش از هرچیز به ثبات و شفافیت در قوانین و قواعد احتیاج دارد. ما باید لااقل برای یک دوره سه ساله برنامه اقتصادی خود را اعلام و تاکید کنیم که در این مدت بنا نیست سیاست‌ها تغییری را تجربه کند. در چنین شرایطی صادرکنندگان امکان آن را خواهند داشت که برای بازارهای هدف برنامه‌ریزی کنند. ما اما نه تنها این کار را نکرده‌ایم که حتی با تغییر مداوم قوانین، امکان برنامه ریزی در این حوزه را از بین برده‌ایم."

بی‌تردید، درون این سخنان دردنهفته است! این که با وضع مقررات ریز و درشت، دست و پای صادرکننده بسته شود، نمی توان انتظار بیش ازوضعیت موجود داشت.

رییس اتاق بازرگانی ایران و روسیه در تکمیل نظر خود می‌گوید:

"نباید به بهانه تنظیم بازار، جلو صادرات گرفته شود. در بسیاری از کشورها وقتی برای کالایی کمبودی به وجود می‌آید با واردات از کشورهای همسایه، جبران صورت می‌گیرد اما در ایران اولین دستاویز محدود کردن صادرات است. اگر ما قصد داریم در بازار کشوری مانند روسیه حضور قدرتمندی داشته باشیم، باید در حوزه آیین نامه‌ها و دستورالعمل‌های اجرایی به ثبات برسیم تا امکان برنامه ریزی برای حضور در روسیه فراهم شود و سپس می‌توان انتظار داشت که صادرات ما به این کشور نیز افزایش یافته و روس‌ها از کالاهای ایرانی بیشتر استقبال کنند."

امیدآنکه؛ مسوولان اقتصادی کشوربیش ازگذشته به نظرات دست اندرکاران

-- که بیش ازهمه باپوست وگوشتشان مشکلات رالمس می کنند،توجه داشته باشندوبااتخاذتصمیم های مناسب ،رونق واقعی درتولیدوصادرات کشوررابرای جامعه ارمغان بیاورند.

«مدیر مسوول»

تشکیل مرکز داوری مشترک میان ایران و عراق

رئیس اتاق ایران به همراه تعدادی از نمایندگان مجلس، معاون بین‌الملل و رئیس کمیسیون حمل‌ونقل اتاق ایران که به همراه هیات تجاری ایران در عراق به سر می‌برند، با حضور در سازمان گذرگاه‌های مرزی عراق با رئیس این سازمان دیدار و گفت‌وگو کردند.

عمر عدنان الوائلی، رئیس سازمان گذرگاه‌های مرزی عراق با استقبال از غلامحسین شافعی، رئیس اتاق ایران و هیات همراه گفت: بیشتر از هر وقت دیگری نیازمند برگزاری جلسات تخصصی با ایران هستیم تا بتوانیم نتایج مشخص و مثبتی بگیریم.

غلامحسین شافعی ضمن تقدیر از میزبانی عراق و هم چنین برگزاری جلسه تخصصی در حوزه حمل‌ونقل، گفت: مرزها دریچه‌های منحصربه‌فرد مبادلات اقتصادی کشورها هستند. چگونگی کارکرد مرزها در هر کشوری در قیمت تمام‌شده کالاهای ورودی و خروجی تعیین‌کننده است و درزمینه ماشین‌آلات و پیشرفت کشورها مؤثر است.وی ادامه داد: در مورد مرزهای مشترک ایران با عراق، استفاده از تجهیزات جدید گمرکی و توسعه زیرساخت‌ها بسیار حائز اهمیت است. اگر این مساله مورد توجه قرار نگیرد، در مبادله به عراق با مشکل مواجه خواهیم شد. بنابراین هم ایران و هم عراق در استفاده از زیرساخت‌ها در مرزها باید برنامه‌ریزی جدی و اقدام متقابل انجام دهند.

رئیس اتاق ایران در مورد ساعت کار گمرکات در مرزهای بین ایران و عراق، گفت: همه مرزها از نظر قوانین و مقررات باید هماهنگ باشند و بر اساس حجم فعالیت ساعت کار داشته باشند. مساله مهم دیگر تعطیلی مرزها بدون اطلاع قبلی است که به این دلیل انبوه وسایل حمل‌ونقل پشت مرزها می‌مانند و به فعالان اقتصادی هزینه تحمیل می‌کنند.

در ادامه این نشست عمر عدنان الوائلی رئیس سازمان گذرگاه‌های مرزی عراق گفت: در مورد توسعه زیرساخت‌ها در گذرگاه‌های مرزی مشترک، هیات گذرگاه‌های مرزی عراق اقداماتی انجام داده و استان‌های مرزی در حال توسعه گذرگاه‌هاهستند.

من با شما هم‌نظر هستم که وضعیت کنونی گذرگاه‌ها مطلوب نیست و باید از هر جهت بازنگری شود و هم چنین هم‌نظر هستم که باید زمان‌بندی فعالیت بین گذرگاه‌های دو طرف هماهنگی ایجاد شود.وی ادامه داد: در مورد تعطیلی بدون اطلاع قبلی نیز در صورت‌جلسه امروز، بندی را برای لزوم تبادل اطلاعات و اطلاع‌رسانی پیش از تعطیل شدن گذرگاه‌ها خواهیم آورد تا موضوع پیگیری شود و به نتیجه برسد.

شافعی در ادامه به فرصت‌های دو کشور در زمینه ترانزیت اشاره کرد: مساله حمل‌ونقل و ترانزیت مؤلفه اقتصادی مهمی است که رقابت در آن وجود دارد. موقعیت ایران و عراق به علت جایگاه ژئوپلیتیک برای فعالیت در ترانزیت کالا مناسب است.

وی ادامه داد: به راحتی می‌توان ترانزیت به آسیای مرکزی، هند، چین و بخشی از آسیای جنوب شرقی را با همکاری هم برای کشورهای منطقه مورد پوشش قرار دهیم. موقعیت عراق به گونه‌ای است که می‌توانیم با کمک هم در حمل‌ونقل بین‌المللی و ترانزیت به کشورهای سوریه و لبنان فعالیت کنیم.

در ادامه این نشست سید علی حسینی رئیس کمیسیون حمل‌ونقل اتاق ایران به فرایند پیوست عراق به کنوانسیون تیر اشاره کرد و گفت: با وجود پیوستن عراق به کنوانسیون تیر در سال ۲۰۱۹، مراحل تکمیل آن در دولت عراق هنوز انجام نشده است. ایران از سال ۱۹۷۰ عضو کنوانسیون تیر است و موسسه ضامن آن در ایران اتاق ایران است.وی ادامه داد: با تحولات اقتصادی که در آینده عراق پیش‌بینی می‌شود، صادرات از عراق به کشورهای همسایه رونق خواهد گرفت و می‌توان کریدورهایی در مسیر شرق -- غرب و شمال -- جنوب را فعال کرد تا ترانزیت کالا منافع مشترکی را برای دو کشور داشته باشد. به گفته او، در حال حاضر عدم نقل یکسره کالا خسارت‌های زیادی به تجار دو کشور وارد می‌کند.

عدنان الوائلی در این زمینه گفت: مقررات مربوط به ترانزیت کالا در عراق در حال نهایی شدن است و به زودی این امکان از سوی عراق فراهم خواهد شد تا دو کشور بتوانند از منافع آن بهره ببرند. این موضوع به غیر از منافع اقتصادی نشان‌دهنده روح برادری و همسایگی ما با ایران است.

محمدرضا پورابراهیمی رئیس کمیسیون اقتصادی مجلس نیز در این نشست خواستار بهبود زیرساخت‌ها در مرز شلمچه به بصره برای بهره‌برداری از فرصت‌های این مرز شد.در این نشست هم چنین آرش زره‌تن لهونی و شهریار حیدری نمایندگان کرمانشاه، سرپل‌ذهاب و قصرشیرین درمجلس مسائلی رادرموردفعالیت مرزهای مشترک بین دوکشورمطرح کردند.

کافه شهر
حمید مزرعه
بخش هفتاد و یکم

پتر پل روبنس

نقاش مشهور سبک باروک فلمانی در سده ی ۱۷ میلادی بود. او در وستفالی در آلمان کنونی به دنیا آمد و بیشتر دوران کارش را در شهر آنتورپ (در ناحیه ی فلاندر، در بلژیک کنونی) به سر برد. موضوع کارهای او بیشتر پرتره، منظره و صحنه‌های تاریخی -- مذهبی را در بر می‌گیرد. کشتار بی‌گناهان، یکی از نقاشی‌های او که برگرفته از داستانی از انجیل متی است، در سال ۲۰۰۲ به مبلغ ۴۹.۵ میلیون پوند به فروش رفت که بالاترین قیمت برای آثار استادان قدیم نقاشی است.

روبنس و محجر محراب

بالا بردن صلیب که موضوع عینی آن از پویایی باروک خبر می‌دهد، نخستین محجر قابل توجه روبنس است که پس از بازگشت او به آنت ورپ در ۱۶۰۹ نقاشی شده‌است و نشانگر دِین زیاد او به تجربیاتش در ایتالیاست. پیکره‌های عضلانی، در جهت نشان دادن قدرت فیزیکی و احساسات آتشین طرح، ریخته شده‌اند و یادآور پیکره ی هلنی دوره ی باستان است که روبنس، طراحی و گردآوری کرده‌است و نیز یادآور شمایلی از سقف کلیسای سیستین است که از آن نسخه برداری کرده بود. این آثار هنری در سراسر زندگی، مدل قهرمانانه او بودند. او هم چنین از گالری فرانسه و از سایه روشن‌های آثار کاراوادجو الهام گرفت. ترکیب بندی این محجر محراب یادآور تابلوی هبوط از صلیب اثر روسو است. هرچند هنوز در ابعاد و مفهوم، حماسی تر از آثار گذشته اروپای شمالی است، رنگ های غنی و درخشش اثر، در نهایت، مدیون تاثیرات تیتیان است. به این ترتیب، این تابلو قسمت اعظم موفقیت خود را مدیون توانایی روبنس در ترکیب تجلیات ایتالیایی با نگاره‌های ندرلندی و خلق اثری کاملا جدید است. روبنس هم چنین در جزئیاتی مثل شاخ و برگ‌ها، سربازان و سگ مو مجعد پیش زمینه بسیار واقع گرا عمل می‌کند. این عناصر متنوع در ترکیب بندی، شدیدا نیرومند بوده و به یکپارچگی می‌رسند. هرم ناپایداری که بدن‌ها تشکیل می‌دهند، در زیر فشار عمل نمایشی، معلق مانده و حدود قاب را با روشی باروک مانند، از هم پاشیده و در بیننده احساسی از همراهی در این فعالیت به وجود می‌آورد.

طرح‌های رنگ روغن

بالا بردن صلیب برای محراب بلند کلیسای سن والبورگا (که اکنون از بین رفته) اجرا شد اما می‌توان از خلال پیش طرح رنگ و روغنی که برای این نقاشی شده‌است دریافت که عناصر پویا که وجه تمایز شیوه باروک هستند، هنوز در این پیش طرح‌ها مشاهده نمی‌شوند. این پیش طرح، شلوغ تر و کم تمرکز تر است و پیکر مسیح در آن، به صورتی تقریبا عمودی در صفحه تصویر واقع شده‌است. اگر چه در نقاشی، مسیح موازی با صفحه است و می‌توان بالا رفتن او به سمت صلیب را به عینیت مشاهده کرد. مفهوم عینی، بالا رفتن، مفهومی کاملا باروکی است که بر حرکت و فعالیتی دلالت دارد که در لحظه در حال وقوع است. کلیت صحنه نیز حالتی نمایشی، قدرتمند و تاریخی دارد. پیش طرح رنگ و روغنی، که یکی از صدها پیش طرحی است که او برای آماده‌سازی نور پردازی و رنگ آثار اصلی به انجام رسانده، فقط طراحی اولیه است از آنچه سر انجام خلق می‌شود. یک محجر محراب که باید در شکل نهایی خود ۳۵ پا ارتفاع داشته باشد، قالب سه لتی با نقاشی خدای پدر در بالا (که اکنون از میان رفته‌است)، به توصیف نگاه پر استغاثه مسیح روبه آسمان می‌پردازد. نقاشی در قسمت بالای محراب بالای نوزده پله واقع شده، بنابراین کلیت محجر محراب می‌تواند بر همه چیز محیط باشد (ادامه دارد).

خودنگاره روبنس، نقاش مشهور سبک باروک

لحظاتی با شعر
به انتخاب نیما موسوی

"احمدشاملو"

آب کم‌جو. تشنگی آور به دست!
"مولای روم"

آفتاب، آتش بی‌دریغ است
و رؤیای آبشَاران
در مرزِ هر نگاه.

بر درگاهِ هر ثُقبه
سایه‌ها
روسبیانِ آرامش‌اند.
پی‌جویِ آن سایه‌ی بزرگم من که عطشِ
خشک‌دُشت را باطل می‌کند.

چه پگاه و چه پسین،
این جا
نیمروز
مظهرِ «هست» است:
آتشِ سوزنده را رنگی و اعتباری نیست
دروازه‌ی امکان بر باران بسته است
شن از حُرمتِ رود و بسترِ شن‌پوش
خشک‌دُود از وحشتِ «هرگز» سخَن
می‌گوید.
بوته‌ی گز به عبث سایه‌یی در خلوتِ خویش
می‌جوید.

ای شبِ تشنه! خدا کجاست؟
تو
روزِ دیگرگونه‌ای
به رَنگی دیگر
که با تو

در آفرینشِ تو
بیدادی رفته است:
تو زنگیِ زمانی.

کنارِ تو را ترک گفته‌ام
و زیرِ این آسمانِ نگونسار که از جنبشِ هر
پرندهٔ تهی‌ست و هلالی
کدر چونان مُرده‌ماهی سیم‌گونه‌فلسی بر
سطحِ بی‌موج‌اش می‌گذرد
به بازَجُستِ تو برخاسته‌ام
تا در پایتختِ عطش
در جلوه‌یی دیگر
بازت یابم.

ای آبِ روشن!
تو را با معیارِ عطش می‌سنجم.

در این سرابچه
آیا
زورقِ تشنگی‌ست
آنچه مرا به‌سوی شما می‌راند
یا خود
زمزمه‌ی شماست
و من نه به‌خود می‌روم
که زمزمه‌ی شما
به جانبِ خویشم می‌خواند؟

نخلِ من ای واحه‌ی من!
در پَناهِ شما چشمه‌سارِ خنکی هست
که خاطره‌اش
غُریانم می‌کند.

۱۸ خردادِ ۱۳۳۹
چابهار

***

"حمیدمصدق"

ای مهربانتر از من
با من
در دست های تو
آیا کدام رمز بشارت نهفته بود ؟
کز من دریغ کردی.
تنها تویی
مثل پرنده های بهاری در آفتاب
مثل زلال قطره به باران صبحدم
مثل نسیم سرد سحر
مثل سحر آب.
آواز مهربانی تو با من
در کوچه باغ های محبت
مثل شکوفه های سپید سیب
ایثار سادگی است.
افسوس آیا چه کس تو را
از مهربان شدن با من
مایوس می کند؟

***

"شیون فومنی"

زیبایی دیدنی نیست
زیبایی سرودنی ست
چشم می بندم
نامی نیست
نشانی نیست
تنها تویی
با گلدان هایت
با ترانه هایت
و زمینی که مجمرِ کولیانست
بر گردِ سرت

***

"صادق سرمد"

بوی عشق آید ز خاک قونیه
مرحبا بر خاک پاک قونیه
قونیه یا کعبه ی دل هاست این
شهر عشق و شهر مولاناست این
ای بریده از نیستان وجود
بر نی و نای خوش آوایت درود
خیز و بنگر که آشنایی آمده است
ز آن نیستان هم نوایی آمده است
گر تو را رومی همی خواند ز روم
ور بنامد بلخی ات زان مرز و بوم
این عجب از دورو از نزدیک نیست
این سخن از ترک و از تاجیک نیست
گر تو خود از روم باشی یا ز بلخ
نغمه ات از ما است چه شیرین و چه تلخ

***

"پروین اعتصامی"

بارید ابر بر گل پژمرده‌ای و گفت
کز قطره بهر گوش تو آویزه ساختم
از بهر شستن رخ پاکیزه‌ات ز گرد
بگرفتم آب پاک ز دریا و تاختم
خندید گل که دیر شد این بخشش و عطا
رخساره‌ای نماند، ز گرما گداختم
ناسازگاری از فلک آمد، وگرنه من
با خاک خوی کردم و با خار ساختم
ننواخت هیچگاه مرا، گرچه بی دریغ
هر زیر و بم که گفت قضا، من نواختم
تا خیمه ی وجود من افراشت بخت گفت
کز بهر واژگون شدنش برفراختم
دیگر ز نرد هستیم امید برد نیست
کز طاق و جفت، آنچه مرا بود باختم
منظور و مقصدی نشناسد به جز جفا
من با یکی نظاره، جهان را شناختم

***

"محمدحسن بارق شفیعی"

این‌سان که شعله‌خیز بوَد ناله‌های من
پُر آتش است سینه ی دردآشنای من
گر دل‌نشین بوَد سخنانم شگفت نیست
هر دم بلند می‌شود از دل صدای من
آن راز سر به مُهر که داغ دل من است
من دانم و دل من و داند خدای من
دعوت مکن زمانه به جاه و حشم مرا
هرگز بر استخوان ننشیند همای من
مشاطه ی روان من اندیشه ی نکوست
دل بی‌غبار آینه ی قدنمای من
دایم بزرگ و پاک چو روح فرشته باش
ای آرزو ز توست همین التجای من
«بارق» ز فیض ذوق تکاپو به کوی دوست
برگ گل است آبله در زیر پای من
کابل ۱۳۳۴/۱۲/۱۱

***

"سید علی صالحی"

می‌ترسم، مضطربم
و با آن که می‌ترسم و مضطربم
باز با تو تا آخر دنیا هستم
می‌آیم کنار گفتگویی ساده
تمام رویاهایت را بیدار می‌کنم
و آهسته زیر لب می‌گویم
برایت آب آورده‌ام، تشنه نیستی؟
فردا به احتمال قوی باران خواهد آمد.
تو پیش‌بینی کرده بودی که باد نمی‌آید
با این همه ... دیروز
پی صدائی ساده که گفته بود بیا، رفتم،
تمام رازِ سفر فقط خوابِ یک ستاره بود!

خسته‌ام ری‌را!
می‌آیی همسفرم شوی؟
گفتگوی میان راه بهتر از تماشای باران است
توی راه از پوزش پروانه سخن می‌گوئیم
توی راه خواب‌هامان را برای بابونه‌های
درّه‌ای دور تعریف می‌کنیم
باران هم که بیاید
هی خیس از خنده‌های دور از آدمی،
می‌خندیم،
بعد هم به راهی می‌رویم
که سهم ترانه و تبسم است
مشکلی پیش نمی‌آید
کاری به کار ما ندارند ری‌را،
نه کِرم شبتاب و نه کژدم زرد.
وقتی دَستمان به آسمان بَرسد
وقتی که بر آن بلندی بنفش بنشینیم
دیگر دست کسی هم به ما نخواهد رسید
می‌نشینیم برای خودمان قصه می‌گوئیم
تا کبوترانِ کوهی از دامنه‌ی رویاها به لانه
برگردند.
غروب است
با آن که می‌ترسم
با آن که سخت مضطربم،
باز با تو تا آخر دنیا خواهم آمد.

دو کلمه حرف ورزشی

پیروزی‌های بی‌حاشیه و دور از جنجال

گرد آورنده
سیاوش بهبودی

◄ تیم فوتبال ایران در جام جهانی که در قطر برگزار می‌شود بازی خواهد کرد. این اصل خبراست... این که در این جام ایران کجا قرار خواهد گرفت، به آینده مربوط است ولی این که تیم ملی کشورمان چگونه این مســـیر را طی کرد به اکنون!؛ اگر بخواهیم از میان هزار علت یکی را انتخاب کنیم باید بگوییم بی‌حاشـــیه کار کردن مربی و تیم نقش اول را در این پیروزی‌ها دارد. این که کمتر کسی باور داشت تیم ایران این چنین قدرتمند ظاهرشود، رمز پیروزی‌های اخیر است...

تیم ملی کشـــورمان برابر تیم ملی عراق با یک گل به پیروزی رســـید و دل مردم ورزش دوست را شاد کرد. رییس جمهوری کشـــورمان این پیروزی را تبریک گفت و فضای رسانه‌ای کشور از تبریکات مسوولان و پیشکسوتان لبریز شد. طبعا پیروزی تیم ملی فوتبال ایران انعکاس بیرونی هم داشت و علی‌القاعده بازتاب آن را تا چند و چندین روز شاهد خواهیم بود. بخشی از آنچه پیرامون این پیروزی گذشت را با هم مرور کنیم.

■ صعود آسان، آمار درخشان با اسکوچیچ – ایرنا

تیم ملی فوتبال ایران آســـان‌ترین صعود تاریخ خود به جام جهانـــی را تجربه کرد؛ صعودی مقتدرانه با هدایت دراگان اسکوچیچ.

وقتی دراگان اسکوچیچ سکان هدایت تیم ملی فوتبال ایران را بر عهده گرفت، حتی بسیاری از هواداران خوش‌بین فوتبال ایران هم امید نداشـــتند که تیم ملـــی بتواند از مرحله دوم انتخابی جام جهانی نیز صعود کند.

ایران با اسکوچیچ بسیاری از رکوردها و طلسم‌های تاریخی خود را شکســـت و امروز به‌راحتی ســـهمیه حضور در جام جهانی را به‌دست آورد؛ آسان‌تر از هر صعود دیگری در تاریخ. تیم ملی در ۱۴ بازی خود با این مربی کروات، ۱۳ برد کسب کرد؛ یعنی حدود ۹۳ درصد مسابقات. آماری فراتر از رویا.

اسکوچیچ درحالی به این افتخار دست یافت که در این مدت نـــه هزینه زیادی به فوتبال ایران تحمیل کرد و نه جنجالی بـــه وجود آورد. ایران با هدایت او پس از ۱۱ ســـال عراق را شکست داد و برای نخستین بار در خاک بحرین مقابل این تیم به پیروزی رسید.

در تاریخ تیم ملی ایران، از میان ســـرمربیانی که بیش از ۱۰ بار روی نیمکت تیم ملی ایران نشستند، فقط حسن حبیبی ۷۵ درصد و برانکو ایوانکوویچ ۶۹ درصد پیروزی کسب کرده بودند. اما تیم اسکوچیچ در ۱۴ بازی فقط یک بار مقابل کره جنوبی به تساوی دســـت یافت و در بقیه مسابقات خود به پیروزی رسید. ایران در این ۱۴ مسابقه ۳۴ گل به ثمر رساند و فقط سه گل از حریفانش دریافت کرد.

تا کنون علاوه بر قطر به عنوان میزبان، صعود تیم‌های آلمان، دانمارک، برزیل، فرانسه، بلژیک، کرواسی، اسپانیا، صربستان، انگلیس، ســـوییس، هلند، آرژانتیـــن و ایران به جام جهانی قطعی شده است.

این ششـــمین صعود ایران به جام جهانی است. تیم ملی در ســـال‌های ۱۹۷۸ آرژانتین، ۱۹۹۸ فرانســـه، ۲۰۰۶ آلمان، ۲۰۱۴ برزیل، ۲۰۱۸ روسیه و ۲۰۲۲ قطر حضور یافته است. اما تفاوت بزرگ این صعود با دوره‌های گذشـــته، مقتدرانه و سریع بودن این صعود بود. ایران که در رده‌بندی فدراسیون بین‌المللی فوتبال رتبه اول آسیا را در اختیار دارد، به عنوان نخستین تیم قاره کهن سهمیه جام جهانی را به دست آورد.

■ واکنش ملی پوشان فوتبال ایران به پیروزی برابر عراق – باشگاه خبرنگاران

بازیکنان تیم ملی فوتبال کشورمان درباره پیروزی برابر عراق و راهیابـــی به جام جهانی ۲۰۲۲ قطـــر توضیحاتی را بیان کردند.

تیم ملی فوتبـــال ایران در هفتمین بـــازی خود در مرحله مقدماتی جام جهانی قطر بـــه مصاف عراق رفت و در پایان با تک گل مهدی طارمی به برتری رسید.

ملی پوشان کشورمان که با این پیروزی جواز حضور در جام جهانی ۲۰۲۲ قطر را به دســـت آوردند، درباره پیروزی برابر عراق نکاتی را بیان کردند.

◄ **سیاوش یزدانی**، مدافع تیم ملی گفت: خدا را شکر می‌کنم که سریع‌ترین صعود تاریخ تیم ملی به جام جهانی رقـــم خورد و این اتفاق را به مردم تبریک می‌گویم.

◄ **امیر عابدزاده**، دروازه بان تیم ملی نیز گفت: زود به جام جهانی رســـیدیم و امیدوارم برای حضور در این مســـابقات برنامه‌ریزی خوبی انجام شود. این پیروزی و خوشحالی را به ملت عزیز ایران تبریک می‌گویم. امیدوارم در جـــام جهانی موفق باشیم. مسوولان وعده دادند که از تیم ملی حمایت کنند و امیدوارم این وعده عملی شود.

◄ **مهدی طارمی** که زننده تک گل تیم ملی برابر عراق بود گفت: همین که دل مـــردم برای چند ساعت شاد می‌شود بسیار خوب است. امیدوارم در بازی‌های آینده با اقتدار به کارمان ادامه دهیم تا قدرت تیم ملی ایران در آســـیا را نشان دهیم.

■ ایران پرچمدارفوتبال آسیااست –– تسنیم

صفحات کنفدراسیون فوتبال آســـیا، لیگ قهرمانان اروپا و فدراســـیون جهانی فوتبال به صعود تیم ملی ایران به جام جهانی ۲۰۲۲ واکنش نشان دادند.

ســـایت کنفدراسیون فوتبال آســـیا درباره صعود تیم ملی فوتبال ایران به جام جهانی ۲۰۲۲ نوشـــت: ایران اولین تیم آســـیایی بود که بلیت ســـفر به قطر را قطعـــی کرد و برای ســـومین دوره متوالی، راهی این دوره از مسابقات شد. تیم ایران صدرنشـــینی بدون حرف‌وحدیثی در گروه A دارد و همین نتایج باعث شد شاگردان اسکوچیچ در فاصله سه هفته تا پایان دور انتخابی، از خط پایان عبور کنند.

صفحه جام ملت‌های آســـیا که زیر نظـــر AFC مدیریت می‌شود، هم چنین به آمار تیم ملی ایران یعنی ثبت ۱۲ گل، کسب ۱۹ امتیاز و صفر شکست تیم ملی ایران اشاره کرد و نوشت: تیم ملی شایسته این آمار بود.

صفحه رسمی لیگ قهرمانان اروپا با انتشار گل مهدی طارمی به چلســـی که بهترین گل لیگ قهرمانان ۲۱-۲۰۲۰ لقب گرفت، نوشت: طارمی توانست ایران را به جام جهانی برساند. این اتفاق را با بهترین عملکرد او در لیگ قهرمانان اروپا جشن بگیرید؛ گل‌های زیادی بهتر از این گل رقم نمی‌خورد.

جالب‌ترین واکنش به صعود زودهنگام تیم ملی ایران به جام جهانـــی را صفحه توئیتری جام جهانی داشـــت که زیر نظر فیفا اداره می‌شـــود. این صفحه، کاریکاتوری از چهار بازیکن پُرافتخار فوتبـــال ایران یعنی علی دایی، مهدی مهدوی‌کیا، جواد نکونام و علی کریمی همراه با هواداران ایرانی منتشـــر کرد و نوشـــت: تماشای این که نســـل بعدی، جا پای شما می‌گذارند. اسطوره‌های ایران ششمین صعود به جام جهانی را جشن می‌گیرند.

هم چنین،یک خبرنگار استرالیایی به رکورد جدیدی که تیم ملی فوتبال ایران در راه صعود به جام جهانی رقم زد، واکنش نشان داد.

پل ویلیامز خبرنگار اســـترالیایی در واکنش به رکوردی که تیم ملی ایران از خود به ثبت رساند، در حساب توئیتری‌اش نوشت: «آیا تیم ملی استرالیا زیرنظر پیم فربیک در فاصله ۲ یا ۳ هفته مانده به پایان مسابقات بود که موفق شد صعودش به جام جهانی ۲۰۱۰ را قطعی کند؟ در هر صورت، موفقیت خارق‌العاده‌ای از ایران باعث شـــد تا صعودش را خیلی زود قطعی کند. آن ها پرچمدار فوتبال آسیا هستند».

گفتنی اســـت؛ تیم ملی فوتبال استرالیا در مرحله انتخابی جـــام جهانی ۲۰۱۰ در فاصلـــه دو هفته مانده به پایان آن رقابت‌ها، صعودش را به مرحله پایانی آن دوره جام جهانی قطعی کرده بود.

■ واکنش ســـفیر انگلیس به صعود تیم ملی ایران – مهر

سفیر انگلیس در ایران با طرح یک سووال، به صعود تیم ملی کشورمان به جام جهانی ۲۰۲۲ قطر پرداخت.

«سایمون شرکلیف» سفیر انگلیس در ایران بعد از پیروزی تیم ملی فوتبال کشورمان مقابل عراق و صعود زودهنگام به جام جهانی ۲۰۲۲ قطر نوشـــت: «تبریک، تبریک فراوان به تیم ایران بابت صعود به جام جهانی قطر. آیا می‌توانیم منتظر همگروهی ایران و انگلیس در قرعه کشی باشیم...؟»

تیم ملی فوتبال ایران چهاردهمین تیمی است که صعودش بـــه جام جهانی ۲۰۲۲ قطر را قطعـــی کرد. به همین دلیل ســـایر مســـابقات باقیمانده انتخابی جام جهانی برای ایران جنبه تشریفاتی دارد و ایران فقط برای بالا بردن امتیازش و قرار گرفتن در سید دو قرعه کشی جام جهانی، باید در این مسابقات پیروز شود.

■ بازتاب پیروزی تیم ملی در رسانه‌های عربی – ایسنا

پیروزی تیم ملی فوتبال ایران برابر عراق در انتخابی جام جهانـــی و صعود زودهنگام به قطر در رســـانه‌های عربی بازتاب داشت.

◄ **الریاضیه: ایران با شکست عراق راهی جام جهانی شد**

این روزنامه عربســـتانی نوشـــت: ایران با پیروزی برابر عراق صعـــود خود را به جام جهانی قطعی کـــرد. مهدی طارمی، ســـتاره پورتو، توانســـت تک گل ایران را در این بازی که در ورزشگاه آزادی برگزار شد، به ثمر برساند. تیم ایران در گروه نخســـت عالی کار کرد؛ به طوری که در هفت بازی توانست شش پیروزی و یک مساوی به دست آورد تا مقتدرانه راهی قطر شود. ایران در این بازی چند ستاره خود مثل نوراللهی، سردار آزمون، مهدی قایدی، حاج‌صفی و مجید حسینی را به خاطر ابتلا به کرونا در اختیار نداشت. البته عراق هم هشت بازیکن خود را در اختیار نداشت.

الریاضیه در ادامه نوشـــت: ایران بعد از دو سال شاهد حضور تماشـــاگران زن بود. ایران با آرامش بازی کرد و توانســـت فرصت‌های خوبی را خلق کند. نیمه نخست با تساوی بدون گل به پایان رســـید اما در نیمه دوم خط دفاعی عراق از هم پاشید و ایران سرانجام توانست گل پیروزی را به ثمر برساند تا همچون دیدار رفت به‌راحتی به پیروزی برسد.

◄ **الجزیره: ایـــران راهی جام جهانی شـــد و عراق مشکوک به تخلف میزبان در تست‌های کرونا**

این روزنامه قطری هم نوشت: ایران توانست با پیروزی برابر عـــراق صعود خود را به قطر قطعی کنـــد. این در حالی بود که عراقی‌ها به تســـت‌های گرفته‌شده در ایران که منجر به غیبت هشت بازیکن این تیم شد، مشکوک بودند و حتی به کنفدراسیون فوتبال آسیا هم شکایت کردند.

الجزیره در ادامه نوشـــت: قبل ازبازی به خاطر اتهاماتی که فدراســـیون فوتبال عراق به ایران وارد کرد، فضای سنگینی به وجود آمد. عراقی‌ها بر این باور هســـتند که ایران به عمد نتیجه کرونای هشت بازیکن را مثبت اعلام کرد. به هر حال بازی با پیروزی ایران به پایان رســـید تا این تیم راهی جام جهانی شود.

◄ **صدی البلد: ایران برابر عراق پیروز شد و به عنوان نخستین تیم صعود کرد**

این روزنامه لبنانی نوشـــت: تیم ملی فوتبال ایران در دیدار برابر عراق توانست با یک گل به پیروزی برسد. تک گل این بازی را که در ورزشـــگاه آزادی برگزار شد، مهدی طارمی به ثمر رساند تا ایران به عنوان نخستین تیم از آسیا صعود خود را به جام جهانی قطعی کند.

◄ **الاهلی: ایران در روز تاریخی برای زنان برای سومین بار پیاپی راهی جام جهانی شد**

این روزنامه مصری هم نوشت: ایران توانست با تک گلی که ســـتاره پورتو به ثمر رساند، عراق را در انتخابی جام جهانی شکســـت دهد تا صعودش را به جام جهانی ۲۰۲۲ جشـــن بگیرد. بازی در سطح خوبی برگزار شد و ایران بازی بهتری را به نمایش گذاشت. ایران با این پیروزی با ۱۹ امتیاز راهی جام جهانی شد. ایران برای سومین بار پیاپی است که حضور در جام جهانی را تجربه می‌کند. در این بازی شـــاهد حضور زنان در ورزشگاه آزادی بودیم. این برای نخستین بار بعد از دو سال است که زنان در ورزشگاه حضور پیدا می‌کنند.

◄ **عراق اسپورت: شکستی دیگر، و هیچ**

این سایت عراقی هم نوشت: تیم ملی فوتبال عراق در دیدار برگشت برابر ایران هم شکست خورد. هیچ چیز جدید و قابل ذکری در تیم ندیدیم. معلوم نیست که چرا فدراسیون فوتبال اصرار دارد که با این مربی ادامه دهد. تیم بعد از هفت بازی هنوز یک پیروزی هم کسب نکرده است.

این سایت عراقی نســـبت به حضور کم زیدان هم اعتراض داشت و نوشت: زیدان اقبال از منچستریونایتد به تیم آمد اما تنها چند دقیقه بازی کرد.

■ برای رســـیدن به اینجا مسیر سختی را پشت سر گذاشتیم – ایلنا

ســـرمربی تیم ملی ایران در مورد تقابل با عراق و صعود به جام جهانی صحبت کرد.دراگان اسکوچیچ پس از برتری یک بـــر صفر تیم ملی فوتبال ایران مقابل عراق و قطعی شـــدن صعود شاگردانش به جام جهانی اظهار داشت: به همه مردم ایران تبریک می‌گویم. حس خیلی خوبی دارم و خوشحالم. امیدوارم این راه را ادامه بدهیم و در مسابقات بعدی هم موفق باشـــیم. وی افزود: اول از همه به بازیکنانم که خیلی خوب بازی کردند تبریک می‌گویم. این عملکرد خوب فقط مختص به این بازی نبود اما در همه دیدارهای مقدماتی ثبات خوبی از خود نشان دادیم.

اســـکوچیچ عنوان کرد: برای رســـیدن بـــه اینجا بازی‌های پراسترسی را پشت ســـر گذاشتیم. درباره دیدار با عراق هم باید بگویم ۱۵-۱۰ دقیقه طول کشید تا بازیکنانم با شرایط مسابقه هماهنگ شوند. در میانه میدان کمی مشکل داشتیم اما کم کم بازی را در دســـت گرفته و توانستیم در نیمه دوم موقعیت‌های خیلی بهتری را بســـازیم. حتی می‌توانستیم گل‌های بیشتری هم بزنیم. بسیار به بازیکنانم افتخار می‌کنم و خوشحالم که توانستیم این نتیجه را کسب کنیم.

وی ادامه داد: اگر توانسته باشـــیم مردم ایران را ذره‌ای هم خوشحال کرده باشیم سبب خوشـــحالی و افتخار ما است. این را هـــم باید اضافه کنم هر دو تیم با مشـــکلات زیادی قبل از این مسابقه مواجه شدند. مثلا بازیکنان اروپایی خیلی دیر به جمع ما اضافه شـــدند. مهدی طارمی که بابت بازی فوق‌العاده‌اش به وی تبریک می‌گویم امروز ســـاعت ۶-۵ به اردو آمد. مشـــکلات زیادی در اردو وجود داشت اما همین مشکلات سبب شد شیرینی این برد دو چندان شود.

خوراکی‌هایی که باعث آرامش ذهنی شما می‌شوند

گرد آورنده
مونا پیلتن عراقی

آیا به آرامش ذهن نیاز دارید؟ روش های آرام کردن ذهن را نمی دانید؟ روش هایی برای آرام شدن ذهن وجود دارند که سخت نیست و به شما کمک می کند تا آرامش ذهن خود را بدست آورید. آرامش ذهن چیزی است که همه افراد برای رسیدن به آن به طریقی در تلاش هستند. حتما برای شما هم پیش آمده است که در طول روز یا وقتی که می‌خواهید استراحت کنید، دچار درگیری‌های ذهنی بی پایانی می‌شوید که آرامش رااز شما سلب می‌کنند. رسیدن به آرامش ذهن و روان کار راحتی نیست چرا که درگیری ذهنی، بخشی از وجود ذاتی انسان است و نمی‌توان آن را به طور کامل از بین برد. اما ذهن در اختیار انسان است و می‌توان با انجام تکنیک‌ها و راهکارهایی موثر، این افکار را تا حد زیادی کنترل کرد و آرامش ذهنی را افزایش داد.هنگامی که روش هایی را می یابید که به آرام شدن ذهن شما کمک می کند، سعی کنید اغلب آن ها را انجام دهید. پیشرفت‌های عصر حاضر، زندگی را برای‌مان راحت‌تر کرده است؛ اما به همان میزان آرامش را نیز از ذهن‌هایمان دور و ما را دچار استرس و نگرانی‌هایی کرده است که شاید برخی از آن ها حتی واقعی هم نباشند! در ادامه به معرفی ۱۰ خوراکی موثر در آرام کردن ذهن می پردازیم.

۱) آب زیاد بنوشید

برای داشتن آرامش ذهن، بدنی سالم و عاری از سموم، نوشیدن آب بسیار با اهمیت بوده و به ذهن کمک می کند تا بهتر تمرکز کند. وقتی که به اندازه کافی آب نمی نوشید تمرکزتان کاهش می یابد و سیستم عصبی تان ضعیف می شود. آب یک عامل انرژی زا و سم زداســـت و نوشیدن آن به مقدار کافی به شما احساس نشاط و سرحال بودن می‌دهد. برای بهتر انجام دادن فعالیت های آرامش بخش، آب زیاد بنوشید.

۲) مقداری عسل مصرف کنید

شـــیرینی جات را با استرس و اضطراب جایگزین کنید و یک قاشق پر از عسل را امتحان کنید. عسل ماده غذایی است که بسیاری از مردم آن را می شناسند و از آن استفاده می‌کنند، اما نمی‌دانند که می توان آن را برای آرامش ذهن و بدن استفاده کرد. عسل علاوه بر یک مرطوب کننده پوستی طبیعی و آنتی بیوتیک، می‌تواند التهـــاب را در مغز کاهش دهد و یک مبارز حرفه‌ای برای افســـردگی و اضطراب است. علاوه بر این، عسل سرشار از پتاسیم نیز هست که دارای اثر تسکین دهندگی در مغز و هم چنین بدن می باشد . پتاسیم، به جلوگیری از تولید هورمون استرس در بدن و اسید ها برای آرامش سیستم عصبی کمک می کند.

۳) آدامس بجوید

طعم های نعنایـــی و میوه‌ای آدامس، نتیجه شـــگفت انگیز و سریعی برای مقابله با اســـترس و اضطراب دارد. فقط چند دقیقه جویدن آدامس می‌تواند اضطراب را کاهش دهد و سطح کورتیزول را نیز پایین بیاورد.

٤) چای سبز بنوشید

چای سبز منبع غنی از ال تیانین است.(یک ماده شیمیایی که به کاهش و فروکش کردن خشم کمک می‌کند.). به جای این که از عصبانیت بنفش شوید، بهتر است با نوشیدن یک فنجان چای، ســـبز شوید. چای سبز منبع لیتینین است؛ ماده‌ای که به آرامش و تسکین خشم کمک می کند. این‌بار که عصبانی شـــدید، کمی آب بجوشانید، چای سبز دم‌کنید و از نوشیدن آن لذت ببرید. نوشـــیدن چای سبز باعث تنظیم خلق و خو و سلامت ذهن خواهد شد.

٥) شکلات تلخ

مصرف مقداری شکلات تلخ در رژیم غذایی می تواند به کاهش علائم اضطراب و اســـترس کمک کند. شـــکلات تلخ ســـطح کورتیزول یا همان هورمون اســـترس را در خون شـــما تنظیم می‌کند و متابولیسم بدن را ثابت نگه‌می دارد. شکلات تلخ حاوی فلاونول است، آنتی اکسیدان هایی که به بهبود عملکرد مغز کمک می‌کنند. فلاونول‌ها با بهبود جریان خون در مغز و افزایش توانایی مغز برای سازگاری با موقعیت‌های استرس زا به آرامش ما کمک می کنند و باعث می‌شوند بهتر بتوانیم با موقعیت‌های تنش زا که باعث اضطراب و سایر اختلالات خلقی می‌شوند، کنار بیاییم. مصرف مداوم شـــکلات تلخ سطح هورمون های استرس مانند کاتکول آمین و کوتیزول را کاهش می دهد، در عوض با افزایش سطح انتقال دهنده عصبی سروتونین، آندروفین و دوپامین به کاهش اســـترس کمک می کند. توجه داشـــته باشید شکلات کالـــری بالایی دارد بنابر این در مصـــرف آن زیاده روی نکنید.

٦) شیرداغ

نوشیدن شیر داغ باعث آرامش و خواب راحت می شود. جالب است بدانید شیر حاوی اسید آمینه ای به نام تریپتوفان است که برای کاهش اســـترس ضروری است. شیر نوشیدن باعث آرامش روانی و خواب آلودگی می‌شـــود. شما هم چنین می توانید مقدار کمی عسل را با شیر مخلوط کنید. شیر تریپتوفان را به مغز می رســـاند، سپس به ســـرتونین تبدیل می شود و ســـرتونین در تاریکی به ملاتونین تبدیل می شود و ملاتونین مسوول چرخه خواب و بیداری افراد است. ترکیب شیر با عسل هم چنین تأثیرات آنتی اکسیدانی را افزایش می دهد.

۷) انبه

یک سفر استوایی را بدون ترک کردن میزکارتان تجربه کنید! از یک استراحت ۵ دقیقه‌ای برای پوست کندن و خوردن یک انبه آب‌دار استفاده کنید که به کاهش استرس و خشم هم کمک می‌کند.

۸) سبزیجات برگ سبز

مصرف سبزیجات برگ سبز همانند کاهو،اسفناج و کلم بروکلی می تواند برای ســـلامت مغز و آرامش ذهن شـــما مفید باشد .با گذشت زمان، ســـلول های مغزی شما می توانند ملتهب شوند و نتوانند با یکدیگـــر ارتباط برقرار کنند. بنابراین، خوردن روزانه ســـبزیجات برگ ســـبز علاوه برجلوگیری از زوال عقل ســـبب سلامت روان شـــما نیز خواهد شد . سبزیجات برگ سبز منبع غنی از تیامین، ویتامین B6، آهن، پتاســـیم و فولات می باشند. این ترکیبات در افزایش توانایی ذهنی ، بهبود حافظه کوتاه مدت ،افزایش ســـرعت پردازش اطلاعات و بهبود حافظه نقش فراوانی دارند. کرفس نیز حاوی مقدار زیادی پتاســـیم، ویتامین های C، B1 و E است و تمام این مواد مغذی قابلیت مقابله با استرس را دارند. کرفس حاوی فیتوتوترینت یا مواد غذایی فیتو که به آن‌ها فیتالیدوس نیز می گویند، است و به همین دلیل می‌تواند سیستم عصبی را آرام کند و به مغز آرامش ببخشـــد. به لحاظ تاریخی ، کرفس به عنوان پاد زهر برای اســـترس ، همراه ســـبزیجاتی که بقـــراط به عنوان یک ماده نیرو بخش برای افرادی که از فشـــار عصبی رنج می برند، تجویز می کرد، مورد توجه قرار گرفته بود. امروزه ، متخصصان تغذیه مصرف روزانه کرفس را به عنوان یک برنامه موثر برای پایین آوردن فشار خون بالا می شناسند . فشار خون پایین منجر به توانایی بهتر برای آرامش می شود.

۹) دمنوش بابونه

خـــواص آرامش بخش بابونه بـــرای رفع اضطراب و عصبانیت به خوبی شـــناخته شده است. شیر گاوهایی که از علف تغذیه کرده‌اند نیز حاوی اسید لینولئیک، گونه ای از اسیدهای چرب اســـت که می تواند جریان خون به مغـــز را افزایش دهد و اثر هورمون اســـترس کورتیزول را معکوس کند. ترکیب این دو نوشیدنی آرامش بخشش به همراه کمی عسل می تواند اثر ضد اضطراب آن ها را به حداکثر برساند.

۱۰) موز

موز میوه ای مفید برای سلامت روان و آرامش ذهن شماست. موزها علاوه بر داشتن پتاســـیم بالا مواد شیمیایی را در بدن تولید می کنند که سبب بهبود عملکرد مناسب مغز و اعصاب می شـــوند. علاوه بر این مصرف موز از عملکردهای شناختی مانند افزایش قـــدرت تمرکز و حافظه پشـــتیبانی می کند. این میوه ،مملو از پتاســـیم و منزیم اســـت و به عنوان آرامش بخش طبیعی ماهیچه شناخته شده اســـت. از آن جایی که ماهیچه‌های آرام شـــده بدن را تشویق می کنند تا آرام شوند ، منابع پتاسیم و منیزیم مانند موز یک راه عاقلانه برای کاهش استرس‌های جسمی هستند. موز حاوی تریپتوفان نیز است که باعث آزاد شدن سروتین در مغز می شود.

چندکاری که نباید اول صبح انجام داد

گرد آورنده
بهار سادات موسوی

«اگر بعد از برخاستن از خواب، مدت طولانی در نیمه‌تاریکی و نیمه‌روشنایی بمانید، بدن شما به تصور این که شاید هنوز خورشید طلوع نکرده است و از حالت سستی و کاهلی خواب خارج نمی‌شود.» به نظر متخصصان؛ «دقایقی از صبح بسیار مهم‌اند و سرنوشت روز شما را تعیین و مشخص می‌کنند. در این میان مواردی که باید از آن ها دوری کنید، چیست؟

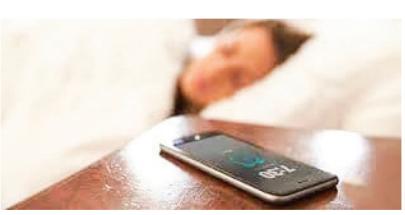
■ به محض بازشدن چشم‌ها، به‌دست‌گرفتن تلفن همراه

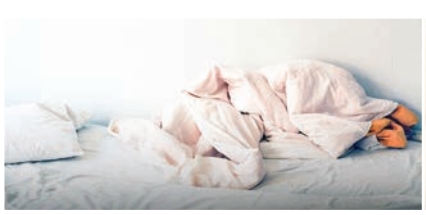
اکثـــر مردم عادت دارند به محض ایـــن که صبح از خواب بیدار می‌شوند با روشن‌کردن تلفن همراه خود به شبکه‌های اجتماعی ســـر بزنند تا بدانند که دنیا در جریان خواب آن ها از مدار خارج شـــده یا خیـــر! نکت ی منفی این امر این اســـت که صبح زود مغز و ذهن شـــما مورد حمله ی انواع اخبار منفی، تبلیغات و پیام‌های آزاردهنده قرار می‌گیرد که می‌تواند کل روز شـــما را تحت تأثیـــر قرار دهد. به منظور رهایی از این عادت، تلفن‌ها را از رختخواب خود دور کنید.

■ به‌تعویق‌انداختن زنگ ساعت تلفن همراه

ما افرادی را ســـراغ داریم که هنگام زنگ‌زدن ساعت تلفن همراه، فوراً آن را به حالت تعویق (snooze) درمی‌آورند تا اندکی بیشتر بخوابند. پس از ۱۰ دقیقه زنگ دوباره هشدار می‌دهد و آن ها دوباره آن را به تعویق می‌اندازند و این کار را چندین بار تکرار می‌کنند. اتفاقی که می‌افتد این است که بدن شما بعد از بیدارشدن وارد مرحله ی جدیدی از خواب می‌شـــود و نتیجه ی آن واضح است که پس از چندین بار بیدارشدن و خوابیدن، احساس خستگی بیشتری خواهید کرد.

کارشناسان توصیه می کنند که تلفن همراه را از تختخواب دورتر بگذارید. بنابراین سعی کنید زنگ ساعت را روی تلفن همراه تنظیم نکنید بلکه از ساعت برای این منظور استفاده کنید. امروزه ســـاعت‌های دیجیتالی خیلی خوب با قیمت ارزان پیدا می‌شوند.





■ مرتب‌نکردن تختخواب

چارلز دوگ، نویســـندهٔ کتـــاب «قدرت عـــادت»، (The Power of Habit) می‌گویـــد بیدارشـــدن از خـــواب و مرتب‌کردن تختخواب عادتی اســـت که شما را برای بقیه کارهای روزمره‌تان آماده می‌کند و برای انجام کارها انرژی و قدرت به دست خواهید آورد.

■ حمام‌گرفتن با آب گرم

زمستان فرارسیده است. بنابراین مردم دوست دارند با آب گرم حمام کنند اما کارشناســـان می‌گویند، دوش آب گرم روشی عالی برای رفع خستگی هنگام عصر است اما هنگام صبح حمام گرم باعث آرامش و تنبلی بیش از حد می‌شود و در نتیجه انسان چه در دفتر کار، مدرسه یا دانشگاه از اتخاذ تصمیم‌های مهـــم که نیاز به چابکی و تیزیِ هوش و دِماغ دارد، باز می‌ماند.

■ آماده‌شدن در تاریکی

در بدن شـــما سیســـتمی وجود دارد که در حالت روشنی فعال و در تاریکی کم‌نور اســـت. شما وقتی صبح از خواب بیدار می‌شـــوید و زیر نور شدید آماده می‌شوید و صبحانه می‌خورید، سیستم بیداری بدن کاملاً فعال می‌شود و برای فعالیت در دانشگاه یا دفتر کار، خود را از نظر روحی و جسمی چابک و آماده احساس می‌کنید.اما اگر بعد از برخاستن از خواب، مدت طولانی در نیمه‌تاریکی و نیمه‌روشنایی بمانید، بدن شما به تصور این که شاید هنوز خورشید طلوع نکرده است ، از حالت سستی و کاهلی خواب خارج نمی‌شود.

■ خردشدن اعصاب برای انتخاب لباس و کفش

برخی از متخصصان می‌گویند که اراده ی انســـان محدود است. بنابراین بهتر است شب‌ها لباس‌تان را انتخاب کنید تا مجبور نباشـــید صبح‌ها ذهن خـــود را درگیر کنید و در طول روز توانایی تصمیم‌گیری خود را تحت تأثیر قرار دهید. مارک زوکربرگ، بنیانگذار فیســـبوک، می‌گوید که هر روز یک تی‌شرت می‌پوشد تا همان اول صبح، انرژی ذهنی‌اش هدر نرود و بتواند تا رسیدن به دفتر کارش تصمیمات مهم اتخاذ کند.

■ به محض بلندشدن از خواب، نوشیدن قهوه و چای تیره

صبح‌ها بدن هورمونی به نام کورتیزول ترشح می‌کند. این هورمون به بدن نشاط و انرژی می‌دهد اما چای تیره و قهوه که حاوی مقادیر زیادی کافئین است، باعث ایجاد اختلال در تولید کورتیزول می‌شـــوند. بنابرایـــن حتی اگر عادت به نوشـــیدن قهوه دارید، پس از ســـاعت ۹:۳۰ صبح آن را بنوشید. کورتیزول شما را به طور طبیعی بشاش و باهوش نگه می‌دارد.

گردشگری شرق آسیا (ویتنام)

تکه‌ای از من
تکه‌ای از زمین
مریم سادات موسوی
قسمت دوم

در قسمت قبل در مورد ویتنام صحبت کردیم. تاریخ و پیشینه این کشور و جنگ‌هایی که پشت سر گذرانده است. در مورد وضعیت این کشور در قرن اخیر حرف زدیم که از جنگ ویتنام و ویرانی‌های بعد از آن به ثبات و شکوفایی اقتصادی رسید. در این بخش می‌خواهیم در مورد جاذبه‌های گردشگری این کشور صحبت کنیم.

به گفته مجله الی گشت، ویتنام ترکیب بسیار جالبی از چشم‌اندازهای طبیعی شگفت‌انگیز و فرهنگ بسیار جالب توجه است. علاوه بر جذابیت‌های گردشگری، مناطق تاریخی، قلعه‌ها و بناهای قدیمی و غذای لذیذ ویتنام باعث محبوب‌شدن این کشور در دنیا شده است. ویتنام کشوری است که سال‌های سال از جنگ و فقر در رنج بوده است و البته هنوز هم می‌توان اثر آن را در جامعه دید. اما قبل از سفر به هر نقطه‌ای از جهان، داشتن اطلاعات کافی درباره جاذبه‌هایی که در آن مقصد وجود دارد و هم چنین چشم‌اندازی نسبت به رستوران‌ها و هتل‌ها و امکانات آن مکان از جمله نیازهایی است که مسافران باید در اختیار داشته باشند.

در این وبسایت، شناخت ویتنام با آشنایی با غذاها شروع شده است. و در این باره می‌نویسد: در سفر به ویتنام به هر جای این کشور دوست‌داشتنی که بروید می‌توانید بوی خوش غذاهای ویتنامی را حس کنید، بوهایی که حسابی گرسنه‌تان می‌کنند و شما را به سمت خود می‌کشانند! جالب است که حتی اگر در ساعاتی از نیمه شب هم در خیابان‌های این کشور قدم بزنید باز هم این بوها به مشامتان می‌رسد. خیلی‌ها ویتنام را به نام کشور موتورسوارها و کشور غذاهای خوشمزه می‌شناسند. با تاریک‌شدن هوا فروشنده‌ها هم بساط و چرخ دستی‌های خود را به کنار خیابان‌ها می‌آورند و غذاهای ارزان و خوشمزه سرو می‌کنند. خیابان‌ها شلوغ و پر از جمعیت می‌شود و بعد از آن مردمانی را می‌بینید که در همه جا هستند و در پیاده‌روها و کنار خیابان ها صندلی‌هایشان را گذاشته‌اند تا غذاها را مزه مزه کنند."Banh mi" ساندویچی است که با نان باگت و مواد مختلف نظیر گوشت و مرغ پر می‌شود. با توجه به ذائقه‌ای که دارید می‌توانید یکی از آن‌ها را انتخاب کنید. از بهترین انواع غذاهایی که در رستوران‌های هو شی مین می‌توانید میل کنید "Cao lau" است که ترکیبی از نودل برنج، انواع گوشت و سبزیجات مختلف است. غذاهای دریایی در ویتنام بسیار لذیذ و مورد توجه گردشگران است. یکی از غذاهای دریایی ویتنام، "Cha ca" نام دارد که اصالتا متعلق به هانوی است، شامل ماهی سرخ‌کرده در کره به همراه پیاز ،که با نودل برنج و بادام زمینی سرو می‌شود. معنی این غذابرنج شکسته است،"کام تام" :یکی از غذاهای محبوب خیابانی است که طرز تهیه آن در مناطق مختلف، متفاوت است ولی معمولا با گوشت کبابی و نیمرو سرو می‌شود.

بی‌بی‌کیو خیابانی: البته خیلی‌ها بی‌بی‌کیو را غذایی می‌دانند که از فیلیپین آمده است اما در هر صورت از هر جایی هم که آمده باشد ویتنامی‌ها خیلی خوب بلدند آن را درست کنند و به همین دلیل هم هست که در این کشور بسیار محبوب است. در ویتنام بیشتر ماهی، فیله مرغ، ران و یا بال کبابی و فیله گوشت قرمز را کبابی می‌کنند. کافیست به یکی از این دکه‌ها بروید و غذایتان را سفارش دهید و بهترین قسمت موضوع هم این که غذا بسیار ارزان است.

وبسایت دالاهو در مورد جشن‌ها و فستیوال‌ها می‌گوید که آنقدر تعدادشان در این کشور زیاد است که هر موقع به آنجا سفر کنیم، می‌توانیم یکی از آنها را ببینیم.

تِت (Tet): جشن بزرگ! جشن سال نوی ویتنامی در اواخر ژانویه و اوایل فوریه برگزار می‌شود. این جشن ترکیبی است از کریسمس، جشن سال نو و جشن تولد. سفر به ویتنام در این زمان کمی سخت می‌شود. زیرا وسایل حمل و نقل از قبل رزرو شده‌اند و بسیاری از مغازه‌ها تعطیل هستند.

فستیوال هیو (Hue): این فستیوال بزرگ‌ترین رویداد فرهنگی ویتنام است (www.huefestival.com). فستیوال هیو هر دو سال یک بار برگزار می‌شود. بیشتر برنامه‌های هنری، تئاتر، موسیقی، سیرک، و رقص داخل ارگ یا قلعه هیو اجرا می‌شوند. روز روح‌های سرگردان: این سنت قدیمی ویتنامی از نظر رتبه‌بندی بعد از جشن تِت قرار می‌گیرد. در این جشن مردم غذاهای باقیمانده را برای روح‌های گمشده کنار می‌گذارند. به اعتقاد مردم ویتنام این روح‌ها در این روز بر روی زمین سرگردانند: یعنی در پانزدهمین روز از هفتمین ماه سال.

فستیوال آتش‌بازی دانانگ (Danang): در این فستیوال مناطق کنار رودخانه در دانانگ پر از صدا و نور و رنگ‌های آتش‌بازی می‌شود. در این رویداد تماشایی تیم‌های آتش‌بازی از آمریکا، چین، اروپا و ویتنام با هم رقابت می‌کنند. زمان فستیوال دانانگ هفته آخر ماه آوریل است.

در این کشور با تاریخ و پیشینه، در کنار غذاها و جشن‌های جذابش و البته در آن منطقه از جغرافیا، حتما دیدنی‌های طبیعی و انسان‌ساخت زیادی هم می‌توان پیدا کرد که به بعض از آن ها اشاره می‌کنیم و این یادداشت را خاتمه می‌دهیم. وبسایت کجارو این دیدنی‌ها را معرفی می‌کند.

مقبره هوشی مین محل دفن هو چی مین، رهبر انقلابی مردم ویتنام است و برای ساکنان این سرزمین، اهمیت و ارزش زیادی دارد. این مقبره که در سال ۱۹۷۵ بنا نهاده شد، مجموعه‌ای از باغ‌های گیاه‌شناسی، بناهای یادبود، یادگاری‌ها و پاگوداها است. مردم زیادی از سراسر ویتنام برای عرض ادب و احترام به «عمو هو» به این مجموعه زیارتی تاریخی می‌آیند.

برج تجاری بیتکس کو یک آسمان‌خراشی در شهر هوشی مینه ویتنام است. این برج متعلق به گروه Bitexco که یک شرکت ویتنامی بوده، است. این برج دارای ۶۸ طبقه از روی زمین و ۳ طبقه زیر زمین است.

آبشار بان گیوک که با نام آبشار دتیان نیز شناخته می‌شود، یکی از جاذبه‌های زیبای جهان به‌شمار می‌رود و در مرز ویتنام و چین قرار دارد. همانند آبشار نیاگارا که بین ایالات متحده آمریکا و کانادا قرار گرفته است، این آبشار نیز به‌عنوان نقطه مرزی شناخته می‌شود. بان گیوک توسط سنگ‌های کارستی و جنگلی سرسبز احاطه شده است. آب این آبشار دوقلو به رودخانه پایین‌دست با نام کوای سون سرازیر می‌شود. عرض آبی که از این آبشار پایین می‌آید، قابل توجه است. شنا را در این منطقه ممنوع اعلام کردند؛ اما گردشگران می‌توانند با استفاده از قایق‌های کوچک بامبو تا لبه‌های این آبشار نزدیک شوند. در طول فصل‌های پربارش مانند ماه مه تا سپتامبر، میزان آب رودخانه افزایش می‌یابد.

خلیج هالونگ یکی از بهترین مقاصد دید در ویتنام به‌شمار می‌رود و در فهرست میراث جهانی یونسکو به ثبت رسیده است. این خلیج که بخشی از شهر ها لونگ محسوب می‌شود، با هزاران کارست آهکی و جزیره‌های کوچک در شکل‌های متنوع، همواره گردشگران زیادی را به خود جذب می‌کند. طبق مطالعات، انسان ماقبل تاریخ ده‌ها هزار سال پیش در این منطقه ساکن بوده است و قدمت فرهنگ‌های باستانی بومی ناحیه به ۱۸ هزار سال قبل از میلاد بازمی‌گردد.

وبسایت ایوار از منظر دیگری دیدنی‌ها را تعریف می‌کند. سا پا (Sa Pa) خانه اقوام مختلفی بوده و در طول سال‌های اخیر به طرز شگفت‌انگیزی رشد کرده است. درحالی‌که برخی افراد به سبب انفجار جمعیت ناشی از صنعت گردشگری از رفتن به این شهر کوهستانی سابقاً ساکت خودداری می‌کنند، سا پا همچنان دلایل خوبی برای بازدید دارد. توصیه‌ی ما رفتن به دهکده‌های اطراف این شهر است. به‌علاوه، اگر هوا خوب بود، حتماً از کوه فانسیپان (Fansipan)، بلندترین کوه منطقه‌ی هندوچین بالا بروید.

کوه‌های منتهی به مرز لائوس به دریایی بین هوئه و دا نانگ (Da Nang) می‌رسند. جاده‌های این منطقه که سر به سوی آسمان دارند، با پیچ‌وخم‌های فراوان خود، شما را به دیدار مناظری می‌برند که هرگز فراموش نخواهید کرد. در کشوری که به داشتن مسیرهای مخصوص موتورسواران مشهور است، گذرگاه های وان (Hai Van) بدون شک بیشترین شهرت را دارد.

پایان

نمایشگاه بین‌المللی گردشگری تهران؛ حضوری و مجازی است

به‌گزارش میراث‌آریا، نشست ویدئوکنفرانسی معاون وزارت میراث فرهنگی با مدیران کل، معاونان گردشگری و معاونان صنایع دستی تعدادی از استان‌های کشور به منظور تشریح مهمترین برنامه‌ها و رویدادهای پانزدهمین نمایشگاه بین المللی گردشگری تهران و جدیدترین دستاوردهای استان‌ها و پاسخگویی به سوالات برگزار شد.

علی‌اصغر شالبافیان گفت: محتوای بسیار خوبی از سوی روابط‌عمومی‌های استان‌ها تهیه شده است. این تولید محتوا البته نباید محدود به زمان برگزاری نمایشگاه باشد و در طول سال نیز این تولید محتوا می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد.

وی اظهار کرد: در حوزه گردشگری سلامت قائل به تفکیک وظایف و ماموریت‌ها بین این وزارتخانه و وزارت بهداشت نیستیم و بیمارستان‌هایی که در این حوزه فعال هستند با همت ادارات کل استانی باید در این نمایشگاه حضور یابند.

وی یادآور شد: نمایشگاه دو بخش حضوری و مجازی دارد. امکان حضور مجازی هنرمندان صنایع‌دستی نیز در این دوره از نمایشگاه فراهم شده است.

شالبافیان اضافه کرد: یکی از موضوعات دیگر برنامه‌ریزی برای حضور دانشجویان است. در این باره دانشجویان رشته‌های مرتبط با گردشگری و صنایع‌دستی می‌توانند در این نمایشگاه حضور داشته باشند.

معاون گردشگری وزارت میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی، با توجه به همزمانی برگزاری نمایشگاه با دهه مبارک فجر، موضوعات مرتبط با دهه فجر و برنامه‌های مناسبتی با توجه به فرا رسیدن سالروز پیروزی انقلاب اسلامی در این دوره از نمایشگاه باید تدارک دیده شود. فعلاساعت نمایشگاه ۸ تا ۱۵ تعیین شده است اما احتمال این که ساعت نمایشگاه افزایش یابد وجود دارد، مکاتبه‌های لازم در این باره انجام شده است.

معاون صنایع‌دستی وزارت میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی نیز در این نشست گفت: با دستور وزیر میراث فرهنگی قرار شد سی و پنجمین نمایشگاه ملی صنایع‌دستی با نمایشگاه بین‌المللی گردشگری ادغام شود و به‌منظور هم‌افزایی، این دو نمایشگاه در کنار هم دیده شده است.

وی ادامه داد: یکی از موضوعات مهم در این نمایشگاه حضور پررنگ شهرها و روستاهای جهانی و ملی صنایع‌دستی است و در این نمایشگاه به خوبی این ظرفیت برای علاقه‌مندان معرفی خواهد شد.

در بخش دیگری از این جلسه مدیران کل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی استان‌ها به ارائه برنامه‌های شاخص خود در این نمایشگاه پرداختند.

پانزدهمین نمایشگاه بین المللی گردشگری وسی وپنجمین نمایشگاه ملی صنایع دستی تهران ۹تا۱۲بهمن ماه درمحل دائمی نمایشگاه هابین المللی برگزارمی شود.

گرد آورنده
مریم نباتی

بخش دوم

نقش حفاظتی آنتی بادی های اضافی در مقابله با کرونا

مطالعات نشان می دهد آنتی‌بادی‌های غیرخنثی‌کننده نیز ممکن است در محافظت در برابر کووید ۱۹ مهم باشند.

به گزارش ساینس دیلی، وقتی در مورد آنتی بادی‌ها علیه کووید ۱۹ صحبت می‌کنیم، منظور آنتی‌بادی‌های خنثی‌کننده است که با مسدود کردن ویروس از حمله به سلول‌ها، محافظت می‌کنند. اکنون، یک مطالعه جدید توسط محققان دانشگاه لوند سوئد نشان داده است که آنتی‌بادی‌های غیرخنثی‌کننده نیز ممکن است در محافظت در برابر کووید مهم باشند.

«پونتوس نوردنفلت»، سرپرست تیم تحقیق، می‌گوید: «نتایج ما نشان می‌دهد که آنتی‌بادی‌های غیرخنثی‌کننده نیز می‌توانند محافظت کننده باشند. این بدان معناست که ما از آنتی‌بادی‌ها محافظت گسترده‌تری نسبت به آنچه قبلاً تصور می‌شد داریم، از اینرو کمتر در برابر جهش‌های ویروسی آسیب پذیر می‌شویم.»

در تلاش برای تولید واکسن‌ها و درمان‌ها، جامعه تحقیقاتی روی آنتی‌بادی‌های خنثی‌کننده تمرکز کرده‌اند که از اتصال پروتئین سنبله ویروس به پروتئین سطح سلول‌های ما جلوگیری می‌کنند.

در یک پروژه بزرگ به رهبری محققان دانشگاه لوند، مطالعه دقیق‌تری در مورد نحوه مبارزه سیستم ایمنی بدن با ویروس از طریق فاگوسیتوز، توانایی بلع ذرات خارجی، در بیماران کووید ۱۹ انجام شد.

فاگوسیتوز نوعی مکانیسم پاکسازی است که طی آن بازیگران سیستم ایمنی تهدیدات احتمالی مانند باکتری‌ها یا ویروس‌ها را هدف قرار می‌دهند و آن ها را می‌بلعند و اگر ماده مضر توسط آنتی بادی مشخص شود این مکانیسم تسهیل می‌شود. نتایج جدید نشان می‌دهد که آنتی‌بادی‌های غیرخنثی‌کننده نیز از طریق این مکانیسم در مبارزه با کووید مهم هستند.

نوردنفلت در ادامه می‌افزاید: «ما مشاهده کردیم که بسیاری از آنتی‌بادی‌هایی که در پاسخ به کووید ۱۹ ایجاد می‌شوند، اپسونیزکننده هستند، یعنی به فاگوسیت‌های سیستم ایمنی سیگنال می‌دهند تا ویروس را ببلعند.»

تیم تحقیقاتی هم چنین کشف کردند که مقدار آنتی بادی‌های خنثی کننده بر روند فاگوسیتوز تأثیر می‌گذارد.

بهبود عوارض قلبی ناشی از کووید ۱۹ در کودکان

یک مطالعه نشان داد کودکانی که پس از ابتلا به کووید۱۹ دچار «سندرم التهابی نادر شبه کاوازاکی» می‌شوند ظرف سه ماه بهبود می‌یابند.

به گزارش دیلی میل، در حالی که ویروس کرونا خطر کمی برای مرگ یا بیماری جدی برای نوجوانان دارد، اما نگرانی‌هایی در مورد گزارش‌هایی مبنی بر مرگ برخی از آن ها به واسطه سندرم التهابی چندسیستمی وجود داشت. اکنون محققان دانشگاه پنسیلوانیا می‌گویند که همه کودکان مبتلا به کووید، به نظر می‌رسد ظرف سه ماه به طور کامل بهبود می‌یابند.

مطالعه آن ها بر روی ۱۲۰ کودک که نیمی از آنان به خاطر سندرم التهابی چندسیستمی در بیمارستان بستری بودند، نشان داد که همه کودکان در عرض یک هفته عملکرد قلب شأن طبیعی بود.

با این حال، آن ها اذعان کردند که مطالعات بیشتری برای رد هرگونه عارضه آتی که فراتر از محدوده تحقیقات آن ها است، مورد نیاز است.

سندرم التهابی چندسیستمی کودکان، باعث تورم در سراسر بدن، از جمله اطراف اندام‌های حیاتی مانند قلب می‌شود.این عارضه می‌تواند علائمی مشابه بیماری کاوازاکی، از جمله درجه حرارت بالا، بثورات پوستی، خستگی و درد معده ایجاد کند. در موارد نادر، برخی از کودکان ممکن است نیاز به مراقبت‌های ویژه داشته باشند.این بیماری در اثر واکنش بیش از حد در سیستم ایمنی بدن برای مبارزه با عفونت کووید ایجاد می‌شود و بدن به سلول‌های سالم حمله می‌کند.

محققان تخمین می‌زنند که تقریباً از هر ۳۰۰۰ نوجوان کمتر از ۲۱ سال، یک نفر مبتلا به این ویروس می‌شود.

سلامت باشیم

نوش جانتان،اما مواظب اضافه وزنتان باشید!

[آنچه باید در باره دل، جگر، قلوه، سیرابی، شیردان و مغز دانست]

ویژگی های سایر امعا و احشاء

مغز

مقدار کلسترول مغز بیش از دیگر مواد غذایی است به طوری که یک وعده مغز گاو به وزن حدود ۱۲۰ گرم، زیادتر از ۲۰۰۰ میلی گرم کلسترول دارد. یکی از امتیازات مثبت مغز این است که منبع فوق العاده ویتامین B۱۲ شمرده می شود.

دل و قلوه

دل و قلوه (قلب و کلیه) از حیث مقدار پروتئین و چربی شبیه گوشت قرمز کم چربی است. مقدار کلسترول قلوه بیشتر از دل و گوشت قرمز بوده و شبیه جگر سیاه است. مقدار آهن آن ها بیش از گوشت قرمز و از لحاظ روی به گوشت قرمز می مانند.

دل و قلوه، جگر سیاه و جگر سفید، بر عکس سیرابی و شیردان دارای کلسترول بالاتری می باشند و در افرادی که دارای افزایش چربی های خون به ویژه کلسترول زیاد هستند، باید با احتیاط بیشتری مصرف شوند.

نکته دیگری که در مصرف این نوع مواد غذایی باید در نظر گرفت، بهداشت و سلامت آن ها می باشد. سیرابی و شیردان و نیز دل و جگر را حتما از مراکز فروش معتبر و فروشگاه هایی تهیه کنید که از تازگی و سلامت آن ها مطمئن باشید و در آماده کردن شان از روش های پخت و پزی استفاده کنید که طی آن این نوع مواد غذایی به خوبی و کاملاً پخته شود چرا که مصرف آن‌ها به صورت کبابی یا سرخ شده ناقص می تواند باعث انتقال عوامل بیماری زا و انواع میکروب ها به بدن شود.

گفتنی است که دل، غنی از ویتامین B۱۲، آهن و پتاسیم است. وانگهی این عضو در مقایسه با سایر اندام ها، پروتئین برخوردار از کیفیت ممتاز، چربی و کلسترول کمتری به دست می دهد.

در ضمن قلوه، پروتئین بیشتر و چربی کمتری دارد. مقادیر زیاد ویتامین B۱۲، «ریبوفلاوین» و «آهن» دارد و میزان ویتامین B۶، «فولات» و «نیاسین» آن چشمگیر است.

سیرابی و شیردان

سیرابی و شیردان، بخشی از اجزای درون شکم و قسمتی از معده چهار قسمتی نشخوارکنندگان است.

مصرف آن‌ها به طور سنتی از زمان های باستان بین مردم کشورها به ویژه در وعده‌های ناهار و شام و یا به عنوان عصرانه مرسوم بوده است.

نشخوارکنندگان دارای معده چهار قسمتی هستند که علاوه بر سیرابی و شیردان، دارای بخش هایی به نام «نگاری» و «هزارلا» نیز می باشد.

بافت عضله دیواره این اجزا از جنس عضلات صاف و غیر ارادی بوده که از نظر ترکیب و ساختمان با عضلات مخطط (ارادی)، مثل ماهیچه‌ها و عضله قلب فرق می‌کند. ترکیب و ارزش تغذیه‌ای آن در مقایسه با گوشت قرمز در مقدار ۱۰۰ گرم خالص به شرح زیر است:

از لحاظ تأمین انرژی ۱۰۰ گرم خالص آن دارای ۱۰۰ کیلو کالری انرژی بوده که در مقایسه با همین مقدار گوشت گاو و گوسفند، انرژی کمتری دارد. میزان پروتئین سیرابی و شیردان حدود ۱۹ - ۱۵ گرم در ۱۰۰ گرم است که در مقایسه با انواع گوشت قرمز و مرغ تقریبا مشابه آن‌ها است.

نوع پروتئین آن، پروتئین حیوانی است که از حیث انگاره (الگوی) اسیدهای آمینه، کامل‌تر از پروتئین گیاهی می‌باشد. میزان چربی سیرابی و شیردان حدود ۴ -- ۲ گرم در ۱۰۰ گرم است که می‌توان گفت در قیاس با انواع گوشت‌های قرمز به ویژه گوشت گوسفند، مقدار چربی آن کمتر است و تقریبا مشابه انواع گوشت کم چرب در نظر گرفته می شود.

مقدار کلسترول در ۱۰۰ گرم سیرابی و شیردان حدود ۹۵ میلی گرم بوده که شبیه به گوشت گاو کم چرب و کمتر از گوشت گوسفند است.

میزان آهن در سیرابی و شیردان ۱/۹۵ میلی گرم (شبیه به گوشت) و مقدار روی آن ۲/۴۷ میلی گرم (کمتر از گوشت قرمز) در ۱۰۰ گرم خالص آن است.

به این ترتیب، سیرابی و شیردان که جزو امعا و احشای حیوان محسوب شده و به طور سنتی در کشور ما مصرف می‌شود، جزو غذاهای خوب و تغذیه ای است که از لحاظ خواص و ترکیب مواد مغذی تقریبا نظیر گوشت قرمز کم چرب می‌باشد. از آن می‌توان در تهیه انواع غذاها بر حسب میل و ذائقه خانواده استفاده کرد.

مصرف آن ۴ - ۳ بار در ماه به همراه نان یا برنج می تواند غذای کامل و مناسبی برای یک وعده باشد. بهتر است قبل از پخت، آن را کامل شسته و تمام زواید اطراف آن را دور ریخت.

خوش گوشت

سرشار از چربی است، اما مقادیر کافی پتاسیم تأمین می‌کند.

زبان

این عضو نیز انباشته از چربی بوده و مقدار بسنده‌ای از بیشتر ویتامین‌های B۱۲ را داراست.

آگهی تغییرات شرکت بازسازان صنعت تهران شرکت با مسئولیت محدود به شماره ثبت ۱۹۰۵۷۱ و شناسه ملی ۱۰۱۰۲۳۲۵۵۹۷ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۰،۰۹،۲۸ تصمیمات ذیل اتخاذ شد : آدرس شرکت از محل شرکت در واحد ثبتی استان تهران از آدرس قبلی : استان تهران – شهرستان ری – بخش خاوران – میدان بسیج – کیلومتر ۱۵ جاده خاوران – شهرک صنعتی خاوران – سایت فن آوران – خیابان میخک – پلاک ۳۷۲۹ به آدرس جدید : استان تهران – شهرستان ری – بخش خاوران – میدان بسیج – کیلومتر ۱۵ جاده خاوران – شهرک صنعتی خاوران – سایت فن آوران –میدان کوثر – خیابان لاله – خیابان نیلوفر – پلاک ۱۳۲۰ به کدپستی : ۱۸۶۵۱۶۹۴۱۶ انتقال یافت و ماده مربوطه در اساسنامه بشرح فوق اصلاح گردید. ۲
سازمان ثبت اسنادواملاک کشور اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۱۲۶۴۷۸۹)

آگهی تغییرات موسسه حسابرسی مختار و همکاران به شماره ثبت ۱۳۷۵ و شناسه ملی ۱۰۱۰۰۱۴۲۰۹۳ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی شرکا مورخ ۱۴۰۰،۱۰،۰۱ ومجوز شماره ۴۰۰،۳۰۰۳۰۱ مورخ ۱۴۰۰،۱۰،۰۸ جامعه حسابداران رسمی ایران تصمیمات ذیل اتخاذ شد : آقای روح اله امینی مصلح آبادی با کد ملی ۰۵۳۱۷۸۰۴۰۶ با پرداخت مبلغ ۳,۰۰۰ ریال به صندوق مؤسسه در ردیف شرکا موسسه قرار گرفت. سرمایه موسسه از ۹۸۰,۰۰۰ ریال به ۹۸۳,۰۰۰ ریال افزایش یافت و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید. اسامی شرکا و میزان سهم الشرکه هریک پس از افزایش سرمایه بشرح ذیل می باشد : آقای حسین حسنی با کد ملی ۰۴۵۳۲۳۴۶۵۸ دارای مبلغ ۴۹۰,۰۰۰ ریال سهم الشرکه آقای محمد محققی ریاض با کد ملی ۰۳۲۰۶۱۴۳۴۴ دارای مبلغ ۲۹۰,۰۰۰ ریال سهم الشرکه آقای رضا یارمحمدی با کد ملی ۰۰۶۹۰۲۲۹۵۱ دارای مبلغ ۲۰۰,۰۰۰ ریال سهم الشرکه آقای روح اله امینی مصلح آبادی با کد ملی ۰۵۳۱۷۸۰۴۰۶ دارای مبلغ ۳,۰۰۰ ریال سهم الشرکه ۲
سازمان ثبت اسنادواملاک کشور اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۱۲۶۴۷۹۰)

تاسیس شرکت با مسئولیت محدود دروازه طلائی صادرات کیان درتاریخ ۱۴۰۰،۱۰،۲۹ به شماره ثبت ۵۹۰۴۹۱ به شناسه ملی ۱۴۰۱۰۷۱۳۱۸۶ ثبت و امضا ذیل دفاترتکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی میگردد. موضوع فعالیت :خرید و فروش و صادرات و واردات و تهیه و توزیع و بسته بندی و خدمات پس از فروش کلیه کالاهای مجاز بازرگانی و تاسیس شعبه و اخذ و اعطاء نمایندگی های داخلی و خارجی و انعقاد قرارداد با اشخاص حقیقی و حقوقی و شرکت در نمایشگاه های داخلی و بین المللی و اخذ وام و اعتبارات ارزی ریالی از بانکها و مؤسسات مالی و اعتباری. درصورت لزوم پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیربط مدت فعالیت : از تاریخ ثبت به مدت نامحدود مرکز اصلی : استان تهران ، شهرستان شمیرانات ، بخش مرکزی ، شهر تجریش، محله فرمانیه ، کوچه چلچله ، کوچه پرستو ، پلاک ۱۴ ، طبقه همکف کدپستی ۱۹۵۱۹۴۳۶۵۰ سرمایه شخصیت حقوقی عبارت است از مبلغ ۹۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال نقدی میزان سهم الشرکه هر یک از شرکا آقای امیرحسین توشقانیان به شماره ملی ۰۰۵۴۰۴۴۴۸۰ دارنده ۳۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه آقای سیداکبر فامیل قیریان به شماره ملی ۰۰۵۵۶۱۷۷۶۱ دارنده ۳۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه آقای مهدی مویزچی به شماره ملی ۰۰۵۶۴۱۷۰۶۳ دارنده ۳۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه اعضا هیئت مدیره آقای امیرحسین توشقانیان به شماره ملی ۰۰۵۴۰۴۴۴۸۰ به سمت مدیرعامل به مدت نامحدود و به سمت عضو اصلی هیئت مدیره به مدت نامحدود آقای سیداکبر فامیل قیریان به شماره ملی ۰۰۵۵۶۱۷۷۶۱ به سمت رئیس هیئت مدیره به مدت نامحدود و به سمت عضو اصلی هیئت مدیره به مدت نامحدود آقای مهدی مویزچی به شماره ملی ۰۰۵۶۴۱۷۰۶۳ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره به مدت نامحدود و به سمت عضو اصلی هیئت مدیره به مدت نامحدود دارندگان حق امضا : کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها و عقود اسلامی با امضاء ثابت مدیرعامل و یکی دیگر از اعضاء هیئت مدیره متفقاً 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. ۴
سازمان ثبت اسنادواملاک کشور اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۱۲۶۴۷۹۱)

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

گرد آورنده
خدیجه فدایی زاده

چوپان

شخصی با ماشین شخصی‌اش به مسافرت رفته بود. موقع اذان ظهر توی یکی از جاده‌های بیرون شهر، روی تپه‌ای مشاهده کرد چوپانی مشغول خواندن نماز است و گوسفندان هم کنارش مشغول چرا. از دیدن این صحنه لذت برد و خودش را به چوپان رساند. از او پرسید چه چیز موجب شده تا نمازت را به‌موقع ادا کنی؟
چوپان جواب داد: وقتی من برای گوسفندانم نی می‌زنم آنها گرد من جمع می‌شوند، حال وقتی خدا من را صدا می‌زند اگر به سمتش نروم از گوسفند هم کمترم.

****

وقتی که او مرد

وقتی که مرد، حتی یک نفر هم توی محل ما ناراحت نشد. بچه‌های محل اسمش رو گذاشته بودند مرفه بی‌درد و بی‌کس. و این لقب هم چقدر به او می‌آمد نه زن داشت نه بچه و نه کس‌وکار درستی.
شنیده بودیم که چند تایی برادرزاده و خواهرزاده دارد که آن ها هم وقتی دیده بودند آبی از اجاق عموجان و دایی جان برایشان گرم نمی‌شود، تنهایش گذاشته بودند.
وقتی که مُرد، من و سه چهار تا از بچه‌های محل که می‌دانستیم ثروت عظیم و بی‌کرانش بی‌صاحب می‌ماند، بدون این که بگذاریم کسی از همسایه‌ها بفهمد، شب اول با ترس و لرز زیاد وارد خانه‌اش شدیم و هر چه پول نقد داشت، بلند کردیم. بعد هم با خود کنار آمدیم که: این که دزدی نیست تازه او به این پول‌ها دیگر هیچ احتیاجی هم ندارد. تازه می‌توانیم کمی هم از این پول‌ها را از طرفش صرف کار خیر کنیم تا هم خودش سود برده باشد و هم ما... اما دو روز بعد در مراسم خاکسپاری‌اش که با همت ریش سفیدهای محل به بهشت زهرا رفتیم، من و بچه‌ها چقدر خجالت کشیدیم.
موقعی که ۱۵۰ بچه یتیم از بهزیستی آمدند بالای سرش و فهمیدیم مرفه بی‌درد خرج سرپرستی همه آن ها را می‌داده، بچه‌های یتیم را دیدیم که اشک می‌ریختند و انگار پدری مهربان را از دست داده‌اند از خودمان پرسیدیم: او تنها بود یا ما؟

آیا تا به حال پلی ساخته‌ایم؟

در زمان‌های دور دو برادر در کنار هم روی زمینی که از پدرشان به ارث برده بودند کار می‌کردند و در نزدیک هم خانه‌هایی برای خودشان ساخته بودند و به خوبی روزگار می‌گذراندند. برحسب اتفاق روزی بر سر مساله‌ای با هم به اختلاف رسیدند. برادر کوچکتر بین زمین‌ها و خانه‌هایشان کانال بزرگی حفر کرد و داخل آن آب انداخت تا هیچ گونه ارتباطی با هم نداشته باشند.
برادر بزرگتر هم ناراحت شد و از نجاری خواست تا با نصب پرچین‌های بلند کاری کند تا برادرش را نبیند و خودش عازم شهر شد. هنگام عصر که برگشت با تعجب دید که نجار به جای ساختن دیوار چوبی بلند یک پل بزرگ ساخته است.
برادر کوچکتر که از صبح شاهد این صحنه بود پیش خود اندیشید حتماً برادرش برای آشتی دستور ساخت پل را داده است و بی‌صبرانه منتظر بازگشت او بود.
رفت و برادر بزرگ را در آغوش گرفت و از او معذرت‌خواهی کرد. دو برادر از نجار خواستند چند روزی مهمان آن ها باشد. اما او گفت: پل‌های زیادی هستند که او باید بسازد و رفت.

****

سرانجام کار....
.
تبلیغ لاغری شکم با دمنوش گیاهی در ۳۰ روز، «مشاوره فوری»
.
خرید کنید
.
تو خشنود باشی و ما کانادا

****

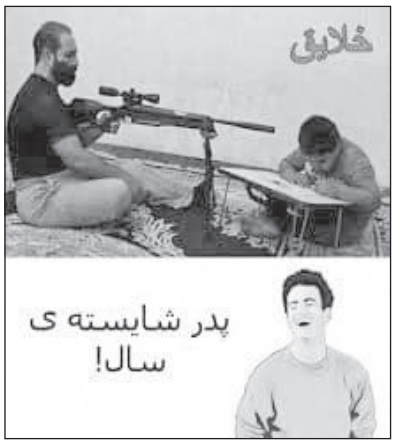
بابام از وقتی واتساپ نصب کرده
انگار از طرف زاکربرگ ماموریت گرفته که
حتما صبح ها و شب ها یه صبح بخیر/شب بخیر استوری کنه

****

برای افزایش قیمت دلار هم بیخودی شلوغ کردید
.
چه فرقی داره ؟
اگه قبلاً باید ۲۰۰ سال کار می‌کردیم تا خونه بخریم، الان باید ۲۲۰ سال کار کنیم

****

به لطف اقتصاد مملکت
از شر سوال
"چرا ازدواج نمی کنی؟!"
خلاص شدیم!



آقاا این دخترا که تو عروسیا هفت برابر عروس آرایش میکنن
بعدم همش میرن میشینن تو جایگاه کنار عروس....
اینارو کاریشون نداشته باشین گناه دارن
اینا خستن از تنهایی میفهمی...خسته

****

صبح تو راه می خواستم از یه نفر ادرس بپرسم
گفتم ببخشید...
گفت خاهش میکنم رفت
میفهههههمی رررررفت

****

طرف وصیت می‌کنه تمام اعضا بدنم رو بعد از مرگم اهدا کنید جز مغزم!
.
.
میگن چرا؟؟
میگه: عکسای خانوادگی توشه!!

****

چنگال چیست؟
وسیله ایست بلاتکلیف بر سر سفره که موقع آب خواستن آن را در ران بغل دستی خود فرو می‌کنند و می گویند.
"آب بریز"

****

بعد از افتضاحی به نام "تو اینترنت خوندم"
فاجعه ای به وجود اومده به نام "خودم تو تلگرام دیدم".

****

یه سوال؟
این پشه هایی که دور لامپ می چرخند قبل از این که ادیسون لامپو اختراع کنه دقیقا چه غلطی می کردند!!!!

نجات ۴۰ نفر از آتش‌سوزی

ملکی از آتش سوزی در یک مجتمع مسکونی در خیابان پاسدار گمنام خبر داد.
جلال ملکی گفت: ساعت ۵۹:۰۰ بامداد یک مورد حادثه آتش سوزی گسترده در یک مجتمع مسکونی ۸ طبقه ۳۹ واحدی در خیابان پاسدار گمنام، خیابان ملاپور به سامانه ۱۲۵ سازمان آتش نشانی شهرداری تهران اطلاع داده شد و ۴ ایستگاه به همراه تجهیزات به محل اعزام شدند.
به گفته ملکی در طبقه همکف ۹ دستگاه خودرو دچار آتش سوزی شده بود که ۷ خودرو کاملا شعله ور بود. دود زیادی به طبقات متصاعد می‌شد و آتش نشانان برای نجات ساکنان به طبقات رفتند حدود ۳۰ نفر به پشت بام انتقال داده شدند و به بقیه گفته شد که پشت درهای بسته بمانند و چند نفری هم با دستگاه‌های تنفسی از ساختمان به بیرون انتقال داده شدند. در نهایت ۴۰ نفر به بیرون انتقال داده شدند که دو نفر دچار دود گرفتگی مختصر بودند و سه نوزاد هم در بین این افراد بود.

۲۵۰ پاساژ نا ایمن تنها در یک ناحیه شهرداری تهران

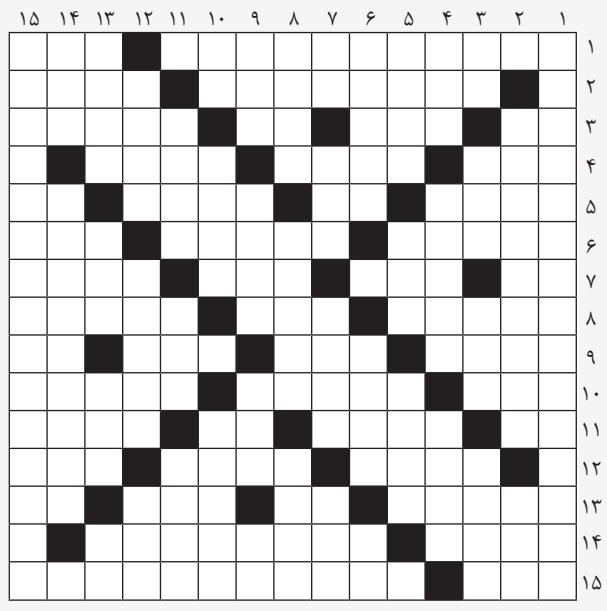
بالغ بر ۴۰۰ ملک ناایمن در ناحیه ۱ منطقه ۱۲ تهران وجود دارد که از این تعداد ۲۵۰ پاساژ ناایمن هستند.
از بازار بزرگ تهران که همچنان ناایمن است بگیر تا پلاسکویی که گواهی تایید ایمنی را از آتش‌نشانی دریافت نکرده است. از بین تمام املاک نا ایمنی که در ناحیه ۱ منطقه ۱۲ تهران وجود دارد، ۲۵۰ پاساژ نا ایمن‌اند.
حدود ۸۰ تا ۸۵ درصد از بافت این ناحیه را بافت تجاری و غیرمسکونی دربر می‌گیرد. وجود پاساژهایی مانند پلاسکو، چارسو و ... این ناحیه را به قطب تجاری منطقه تبدیل کرده است و وجود مناطق مسکونی به دلیل حضور کارگاه‌ها و تولیدی‌ها کمتر به چشم می‌خورد.
اصناف مختلفی در این ناحیه حضور دارند که به گفته عرفانیان، شهردار ناحیه ۱ منطقه ۱۲ تهران، بیشترین بحث ناایمنی در صنف تولیدی کفش دست‌دوز دیده می‌شود که سال‌هاست بحث انتقال این صنف به خارج از شهر مطرح شده، ولی به دلیل عدم تهیه زیرساخت‌ها این موضوع هنوز عملی نشده است.

--- جدول و سودوکو ---

شماره ۱۹۹

افقی:
۱- از شعرای قرن دوازدهم و معاصرسلسله افشاریه- بازداشتن از کاری ۲- کشوری در اقیانوسیه- آرزوها ۳- علامت جمع- نظرات انتخاباتی- اشاره به دور- سهولت ۴- شهرها- کفالت‌کننده- مرکبدان ۵- لقب حاکم و فرمانروا در هند- حرف ندا- برنا- غذای بیمار۶- آنکه هردم تغییر عقیده دهد- شهر شمالی- صومعه ۷- یازده- شهرکویری- آسمان جل!- آشناکننده ۸- پیچش شکم- خزنده گزنده- مسجدها ۹- امر ماندن- طرحی ناموفق در اموزش و پرورش بود- مصیبت- تلخ عر ب ۱۰- چرک وزخم- کم کردن- فعال ۱۱- گوشت ترکی- شلوغ نیست- گشوده- جامه پوشیدنی ۱۲- سرپوش- زمزمه کردن زیرلب- وزیدن ۱۳- نوار سر دختر خانم‌ها- شعله آتش- خلیجی در نزدیکی عربستان- حرف ندا ۱۴- پایین آمدن- حکومت دیکتاتوری ۱۵- ایلم می‌کشد- اثری از محمدعلی جمالزاده

عمودی:
۱- اثری ازپرل .س .باک ۲- پدر علم اقتصاد- گناه ۳- حرف فاصله- سرزمینی درعربستان- بالاترین نوع اختیار- نیلی رنگ ۴- شهری در استان فارس- کیسه پول- میانه چیزی ۵- رودمرزی- پیشرو سپاه- بزرگ ۶- محل کار صراف- آهنگر انقلابی- یازده ۷- نتی در موسیقی- دوست- لبنیات مالیدنی- دوازه بان ۸- خرمن ماه- به دنیا آمدن- کافه ۹- اشاره به نزدیک- دیوار- شهر روشنایی- مظهر زیبایی ۱۰- رمق آخر- رفیق- چهار پایان ۱۱- سقف فرو ریخته- درس خوانده- درج شده ۱۲- سهل- منازل- رویاندن ۱۳- هنگام مرگ- نیایش قدرت- واحدپول ژاپن ۱۴- قوت غالب- از شاعران قرن سیزدهم و سراینده مثنوی "انقلاب ادبی" ۱۵- نویسنده کتاب‌های "سلول هیجده" و"سال‌های ابری"



طراح: رسول نادری

سودوکو شماره ۱۷۰

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

جواب شماره قبل

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

معیار

«هفته‌نامه سراسری، اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی»

■ **صاحب امتیاز، مدیر مسوول و سردبیر:** سیدابوالقاسم موسوی ■ **تلفن مدیر:** ۰۹۳۰۱۸۳۷۱۴۸ ■ **تلفن بازرگانی:** ۰۹۲۱۷۵۴۴۶۲۶

■ **چاپ:** کار و کارگر - **تلفن:** ۶۶۸۱۷۳۱۶ - ۶۶۸۱۷۳۱۷ ■ **صفحه آرا:** مسعود آقارفیعی ■ meyar110@gmail.com

■ **همکاران:** علیرضا گودرزی - مریم سادات موسوی - بهار سادات موسوی - نیما موسوی - خدیجه فدایی زاده- شمیم عطایی - حمید محمودی مزرعه - سیاووش بهبودی - رسول نادری - مریم نباتی - مونا پیلتن عراقی

■ **دفتر نشریه:** ایران - تهران - میدان شهدای هفتم تیر - خیابان بهار شیراز - پلاک ۱۸۷ - واحد ۱۰ ■ www.meyarpress.ir

شنبه ۹ بهمن ۱۴۰۰ - ۲۶ جمادی‌الثانیه ۱۴۴۳ - ۲۹ ژانویه ۲۰۲۲ - دوره جدید - شماره ۲۴۳

به‌منظور اجرای درخواست رئیس‌جمهور صورت گرفت:

شرایط ضمانت تسهیلات کمتر از یک میلیارد ریالی بانک سپه تغییر کرد

مدیرعامل بانک سپه از تغییر شرایط ضمانت تسهیلات پرداختی کمتر از یک میلیارد ریالی این بانک خبر داد.

معیارپرس - به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی بانک سپه، دکتر آیت‌اله ابراهیمی ضمن اعلام خبر فوق افزود: به‌منظور اجرای تدابیر رئیس‌جمهور محترم در تسهیل فرآیند اعطای تسهیلات، شرایط جدید اخذ ضمانت در پرداخت تسهیلات کمتر از یک میلیارد ریال به واجدین شرایط در شعبه‌های این بانک عملیاتی می‌شود.

وی ضمن اشاره به تأکید رئیس‌جمهور محترم بر تسهیل شرایط پرداخت تسهیلات به مشتریان در جلسه هم‌اندیشی مدیران عامل بانک‌ها اظهار داشت: ازاین‌پس بانک سپه به کارکنان، بازنشستگان و مستمری‌بگیران بخش‌های دولتی و عمومی (شامل دستگاه‌های اجرایی، شرکت‌های دولتی، نهادهای عمومی غیردولتی و شرکت‌های بزرگ خصوصی) که حقوق خود را از این بانک دریافت می‌کنند، اخذ ضمانت از تسهیلات گیرندگان را با شرایط جدید انجام می‌دهد.

دکتر ابراهیمی به ضرورت رعایت قوانین، مقررات و تصمیم‌های ارکان اعتباری و مدیریتی بانک سپه در پرداخت تسهیلات اشاره کرد و گفت: بانک سپه در ایفای وظیفه ذاتی خود چنانچه حسب تشخیص بانک شرایط سهل‌تری برای مشتریان به‌منظور پرداخت تسهیلات وجود داشته باشد، در چارچوب ضوابط و بر اساس رویه خود عمل خواهد کرد.

مدیرعامل بانک سپه بر اهمیت ویژه رتبه اعتباری مشتریان در دریافت تسهیلات تأکید کرد و افزود: داشتن رتبه اعتباری مناسب از شروط لازم برای دریافت تسهیلات با شرایط جدید در این بانک است.

وی ضمن اشاره به تأکید وزیر محترم امور اقتصادی و دارایی، تصریح کرد: مجموعه بانک سپه تلاش می‌کند ببه منظور تحقق تدابیر رئیس‌جمهور مبنی بر تسهیل شرایط پرداخت تسهیلات، واجدین شرایط بتوانند بر مبنای ظرفیت اعتباری مبتنی بر اعتبارسنجی، تسهیلات موردنیاز خود را آسان‌تر دریافت کنند.

دکتر ابراهیمی کمک به تحقق هدف تسهیل فرآیند ارتباط و استفاده مردم از خدمات نظام بانکی به‌عنوان یکی از برنامه‌های دولت سیزدهم را از برنامه‌های اولویت‌دار بانک سپه خواند و گفت: در شرایط جدید سعی خواهیم کرد اعتبارسنجی جایگزین ضامن در پرداخت تسهیلات خرد بانکی شود تا یکی از دغدغه‌ها و مشکلات اصلی مردم در این زمینه برطرف شود.

وی همچنین اشاره کرد: این اقدام مبارک قبلاً نیز در دستور کار بانک سپه قرار داشته و اقداماتی نیز در این زمینه صورت گرفته است.

وی افزود: شاغلان، بازنشستگان و مستمری‌بگیران دستگاه‌های اجرایی اعم از وزارتخانه‌ها، سازمان‌ها و شرکت‌های دولتی واجد شرایط دریافت تسهیلات خرد می‌توانند تسهیلات تا سقف ۵۰۰ میلیون ریالی و تا حداکثر یک میلیارد ریالی را با شرایط ضمانت جدید دریافت کنند.

مدیرعامل بانک سپه خاطرنشان کرد: شرایط پرداخت تسهیلات بر مبنای سیاست‌های وزارت امور اقتصادی و دارایی تهیه و به تمامی شعب بانک سپه برای اجرا ابلاغ می‌شود.

وی تصریح کرد: بانک سپه پس از آماده‌سازی سامانه‌ها و تمهید مقدمات این امر، مراتب را از طریق رسانه‌ها اعلام و توسط شعب عملیاتی می‌کند.

دکتر ابراهیمی ابراز امیدواری کرد: این امکان برای سایر هموطنان نیز بر اساس نظام رتبه‌بندی اعتباری و با توجه به هماهنگی بین وزارت امور اقتصادی و دارایی و بانک مرکزی فراهم شود.

رشد۴۲درصدی ارزش تجارت ایران با کشورهای همسایه

رئیس‌کل گمرک ایران گفت: روابط تجاری ایران با ۱۵ کشور همسایه در ۹ ماه نخست امسال ۱۸ درصد ازنظر وزنی و ۴۲ درصد ازنظر ارزشی نسبت به مدت مشابه سال گذشته افزایش داشته به نحوی که در این مدت میزان تجارت با همسایگان از ۷۵ میلیون تن کالا به ارزش ۳۶ میلیارد و ۸۰۰ میلیون دلار عبور کرد.

به گزارش گمرک ایران، علیرضا مقدسی در حاشیه بازدید وزیر اقتصاد از گمرک شهید رجایی هرمزگان در خصوص تجارت با کشورهای همسایه اظهار داشت: یکی از سیاست‌های کلیدی دولت سیزدهم افزایش و توسعه روابط سیاسی و اقتصادی با کشورهای همسایه است و گمرک ایران نیز در راستای این سیاست برنامه های متنوعی در توسعه صادرات، تسهیل واردات کالاهای مورد نیاز و تقویت و روان سازی ترانزیت از مسیر کشورمان را در دستور کار دارد.

وی افزود: در همین راستا از مجموع تجارت ۱۲۲میلیون و ۴۵۵هزار تنی کالا به ارزش ۷۲میلیارد و ۸۷میلیون دلاری کشور در ۹ماه سال جاری ۷۵میلیون و ۱۷هزار تن کالا به ارزش ۳۶میلیارد و ۸۱۰میلیون دلار با کشورهای همسایه ایران بوده که ۶۱درصد وزن و ۵۱ درصد ارزش کل تجارت کشور با ۱۵کشور همسایه بوده است.

معاون وزیر اقتصاد تصریح کرد: صادرات کشورمان به همسایگان بیش از ۵۷ میلیون و ۳۳۵ هزار تن کالا به ارزش ۱۸ میلیارد و ۷۶۶ میلیون دلار بوده که نسبت به مدت مشابه ۹ درصد در وزن و ۲۴ درصد در ارزش بیشتر شده و ۶۲درصد وزن و ۵۳ درصد ارزش کل صادرات کشور را به خود اختصاص داده است.

مقدسی در خصوص صادرات ۹ماهه به کشورهای همسایه گفت: عراق با خرید ۶۸ میلیارد دلار، ترکیه با چهار میلیارد و ۱۳۱میلیون دلار، امارات با سه میلیارد و ۴۳۳ میلیون دلار، افغانستان با یک میلیارد و ۴۱۲میلیون دلار و پاکستان با ۹۱۱ میلیون دلار پنج کشور اول صادرات ایران به کشورهای همسایه هستند و پس از آن به ترتیب روسیه، عمان، آذربایجان، ترکمنستان، ارمنستان، قزاقستان، کویت، قطر بحرین و عربستان قرار دارند.

رییس کل گمرک در خصوص واردات از کشورهای همسایه گفت: از مجموع واردات ۳۰ میلیون تنی به کشور به ارزش ۳۷ میلیارد دلار، ۱۷میلیون و ۶۸۲ هزار تن کالا به ارزش بیش از ۱۸ میلیارد دلار از کشورهای همسایه ایران بوده که عمدتا کالای اساسی، مواد اولیه تولید و یا ماشین آلات تولید بودند.

مقدسی افزود: واردات از کشورهای همسایه در ۹ماهه امسال ۶۲درصد در وزن و ۶۸درصد در ارزش افزایش یافته و این میزان کالای وارده از کشورهای همسایه ۵۹درصد وزن و ۴۹درصد کل واردات به کشور را به خود اختصاص دادند.

رییس کل گمرک در ادامه گفت: امارات با فروش ۱۱ میلیارد و ۴۹۷ میلیون دلار، ترکیه با سه میلیارد و ۷۰۰ میلیون دلار، روسیه با یک میلیارد و ۲۲۴ میلیون دلار، عراق با ۸۸۰ میلیون دلار و عمان با ۴۰۹ میلیون دلار پنج کشور نخست تامین کالاهای کشور در بین همسایگان بودند و پاکستان، قزاقستان، آذربایجان، ترکمنستان، ارمنستان، افغانستان، کویت، قطر و بحرین به ترتیب در رتبه های بعدی قرار دارند.

معاون وزیر اقتصاد در پایان گفت: عضویت و همکاری ایران با سازمان‌های اقتصادی اکو، همکاری‌های اسلامی، اتحادیه اقتصادی گمرکی اوراسیا، پیمان شانگهای و قرار گرفتن ایران در نقطه عطف کریدورهای جنوب به شمال و شرق به غرب و توجه ویژه به تراتزیت کالاهای عبوری خارجی از کشورمان در دولت سیزدهم می تواند ضمن تعمیق روابط سیاسی و تجاری با کشورهای همسایه، باعث افزایش تجارت با کشورهای همسایه و همسایگان آن‌ها و رشد عبور کالاهای خارجی و درآمدهای ناشی از آن نیز برای کشورمان شود در همین راستا در ۹ ماهه امسال ۹میلیون و ۱۵۸هزار تن کالای خارجی از کشورمان عبور کرد که نسبت به مدت مشابه سال قبل ۷۶درصد رشد داشته است.

گرد آورنده

علیرضا گودرزی

بسته پیشنهادی رفع موانع تولید

وزیر صمت با بیان این که بسته پیشنهادی رفع موانع اقتصادی در پنج بخش تدوین شده، گفت: حدود ۱۱ ماده مربوط به حوزه تأمین مالی، ۴ مورد از مواد مربوط به حوزه مالیات و شش ماده هم درخصوص کلیات موضوع کسب و کار است.

وزیر صنعت، معدن و تجارت در یک برنامه تلویزیونی با بیان این که تمامی موارد بسته پیشنهادی رفع موانع تولید از دو هفته تا حداکثر سه ماه پس از ابلاغ قابلیت اجرا دارد، گفت: پیش بینی می‌شود این بسته همچون بسته حمایت از صادرات مورد استقبال فعالان اقتصادی قرار گرفته و در رونق فضای تولید کشور موثر باشد.

سید رضا فاطمی امین، وزیر صنعت، معدن و تجارت با بیان این که یکی از اقدامات وزارت صمت رفع موانعی است که فعالان اقتصادی در بخش‌های مختلف با آن مواجه هستند، اظهار کرد: نخستین اقدام در مهرماه سال جاری با تاکید رئیس جمهوری، شناسایی ۶۲ ماده در بخش صادرات بود که با تصویب و ابلاغ ستاد اقتصادی دولت، تأثیر خوبی در صادرات گذاشت و مورد استقبال صادرکنندگان قرار گرفت.

تدوین بسته رفع موانع تولید در پنج بخش

وزیر صنعت، معدن و تجارت با بیان این که دومین بسته برای رفع موانع اقتصادی در پنج بخش تدوین شده، افزود: حدود ۱۱ ماده مربوط به حوزه تأمین مالی، ۴ مورد از مواد مربوط به حوزه مالیات و ۶ ماده هم در خصوص کلیات موضوع کسب و کار است. هم چنین در حوزه تأمین اجتماعی و زیرساخت‌های تولید هم موانعی احصا و احکامی در جهت رفع آن‌ها پیش بینی شده است. به گفته وی، برخی از این پیشنهادها مانند تقسیط بدهی‌های مالیاتی به محض ابلاغ قابل اجراست چرا که ساز و کارها وجود دارد و صرفاً باید ابهاماتی که برای تولیدکنندگان مانع ایجاد کرده برطرف شود و برخی دیگر از پیشنهادها همچون افزایش اختیارات بانک‌ها در استان‌ها و شهرستان‌ها نیاز به دستورالعمل‌های اجرایی دارد.

وزیر صنعت، معدن و تجارت افزود: مشکلات احصا شده از بررسی موانع تولید در طول چند سال گذشته بدست آمده و به نوعی مسائل کف میدان تولید مورد توجه قرار گرفته است.

اجرای توافقات بانکی ایران و روسیه به توسعه حجم تجارت دو کشور می‌انجامد

ایرنا - یک پژوهشگر حوزه بانکداری بین الملل گفت: توسعه همکاری‌های بانکی ایران و روسیه یکی از دستور کارهای سفر آقای رئیسی به مسکو بود که می‌تواند به خنثی‌سازی ت حریم‌های بانکی بیانجامد.

«عبدالعظیم ملایی» افزود: روسیه به لحاظ سیاست خارجی همراهی خوبی با ایران دارد، بنابراین مشکلاتی که در رابطه با توسعه سیستم بانکی با سایر کشورها داریم، با روسیه نداریم یا حداقل کمتر است، از این جهت باید سیستم بانکی ما به‌ویژه بانک مرکزی با توسعه ابزارهای بانکی موفق‌تر عمل کند.

وی ادامه‌داد: در حوزه بانکداری بین‌الملل ابزارهایی وجود دارد که ریسک بازرگانان را پائین می‌آورد و درآمدزایی بانک‌ها را افزایش می‌دهد. با این حال، به خاطر فشارهای خارجی توفیق چندانی در استفاده از این ابزارها نداشتیم و سیستم بانکی برخی کشورها با ما همکاری لازم را نداشتند.

در رابطه با روسیه وضعیت متفاوت است؛ یکی این که روسیه خود به نوعی تحریم است و از این جهت، با ایران اشتراکاتی دارد، نکته دیگر در لایه همکاری‌های سیاسی و ارتباطات خوبی است که بین ایران و روسیه وجود دارد.

این کارشناس حوزه پولی و بانکی، محور این ابزارها را تبادل دوجانبه پولی دو کشور ایران و روسیه دانست و گفت: هنوز دلار ارز مسلط بین‌المللی است و این ارز امتیازاتی برای تسلط آمریکا بر کشورهای دیگر ایجاد کرده است، اما همان‌طور که رئیس‌جمهوری نیز به آن اشاره کرد، استفاده از ابزارهایی در حوزه بانکداری بین‌المللی برای کاهش سلطه دلار موثر خواهد بود.

وی بیان‌داشت: ارتباطات بانکی با روسیه در مقایسه با سایر کشورها در شرایط تحریم بهتر بوده و در این ارتباط اقداماتی از سوی بانک مرکزی و سایر بانک‌های تجاری در حال پیگیری است که یکی از آن ها اتصال کارت‌های شتاب ایران در روسیه است که پروتکل‌های آن در دست بررسی است. به این معنی که کارت‌های بانکی مورد استفاده در شبکه شتاب ایران به شبکه بانکی روسیه متصل شود تا به تسهیل مبادلات مالی کمک کند.

ملایی یادآور شد: موضوع زیرساخت‌های خُرد یا همان اتصال کارت‌های ایران به کارت‌های روسیه بارها مطرح شده که در صورت عملیاتی شدن، بازرگانان ایران در سفر به روسیه می‌توانند خریدهای خرد، پرداخت های هتل و امثال آن را از طریق همین کارتی که در ایران خرید ریالی انجام می‌دهند، در روسیه هم برایشان کاربرد داشته باشد و کارت‌های بازرگانان روس نیز در ایران فعال باشد.

وی افزود: موضوع بعدی در رابطه با همکاری بانکی، استفاده از پیام‌رسان‌هاست که نوعی توان‌بخشی به پیام‌رسان‌های ماست. روس‌ها خود پیام‌رسان مالی دارند و سامانه بین‌المللی سوئیفت هم برای استفاده هر دو کشور وجود دارد که این پیام‌رسان‌ها می‌توانند در یک درگاه واحد با هم رقابت کنند یعنی باید یک درگاه واحد و کاملاً مشابه سوئیفت طراحی کرد منتهی در ارسال پیام متکثر شود تا ریسک طرفین کاهش پیدا کند.

این پژوهشگر بانکداری بین‌الملل افزود: موضوع بعدی درارابطه با همکاری بانکداری دو کشور، تأسیس بانک مشترک در ایران و روسیه است که کاملاً امکان‌پذیر است. البته این مشارکت در حوزه‌های دیگر بانکداری بین‌الملل نظیر توسعه رمزارزها و امثال آن نیز مؤثر خواهد بود و ابزارهایی است که هم روسیه روی آن کار کرده و هم در ایران می‌تواند مورد استفاده سیستم بانکی قرار بگیرد.

وی اضافه‌کرد: از منظر کارشناسان اقتصادی، در سفر آقای رئیسی به روسیه توفیق‌های خوبی حاصل شده و یکی از پیشنهادهای جدی ایران به روسیه نیز تکمیل مراودات بانکی و ارزی بوده تا نقل و انتقالات بانکی آسان‌تر، کم‌هزینه‌تر و سریع‌تر انجام شود اما به نظر می‌رسد نقش بانک مرکزی ما برای عملیاتی کردن این مراودات بانکی بسیار تأثیرگذار است و عملیاتی شدن اینها به جدیت و فعال‌تر بودن بانک مرکزی بستگی دارد و باید دید در ماه‌های آینده برای استفاده از این ابزارها چه اتفاقی رخ خواهد داد.