

بیمه فراگیر
خانواده ایرانی
چیست؟

صفحه ۸

ایران جزو ۷ کشور
تولیدکننده
طلا و جواهر

در حالی که تزریق واکسن شتاب دارد، شهرها قرمز می شوند!

آمیکرون و سویه های وابسته...

OMICRON
Covid-19 Variant

- ۱ کافه شهر
- ۲ گوئیدورنی نقاش باروک
- ۳ دو کلمه حرف ورزشی
- ۴ آغاز بازی ها، پس از هیاهوها
- ۵ ترندهای گرم نکه داشتن خانه در زمستان
- ۶ باور های رایج، اما اشتباه درباره بدن انسان
- ۷ تکه ای از من تکه ای از زمین گردشگری شرق آسیا (کلمبوج)
- ۸ سلامت باشیم
- ۹ گیاهی با چندین خاصیت! (خواص درمانی گشنیز و تخم آن)
- ۱۰ انتشار کتاب حمایت حقوقی از میراث فرهنگی ناملوس

طرح تأثیر پذیرفته و در دست اجراست

بانک توسعه صادرات ایران
اگزیم بانک ایران

پتروشیمی گچساران

طرح احداث کارخانه تولید اتیلن به ظرفیت یک میلیون تن، تأمین مالی طرح به صورت سندیکایی (۱۵۰ میلیون یورو سهم بانک توسعه صادرات و ۷۰ میلیون یورو سهم بانک تجارت)

این طرح قرار است مواد اولیه ۴ واحد دیگر پتروشیمی در استان کهگیلویه و بویراحمد و استان های همجوار را نیز تأمین نماید. با راه اندازی این واحد و سایر واحدهای پایین دستی آن پیش بینی می شود تحول عمیقی در اشتغال و درآمد منطقه ایجاد شده و محصولات آن به کشورهای آسیایی و اروپایی صادر خواهد شد.

پیش بینی اشتغال زایی در این طرح به تعداد ۳۷۷ نفر اشتغال زایی مستقیم در دوران بهره برداری است و در شهرستان گچساران استان کهگیلویه و بویراحمد اجرا شده که می تواند تأثیر مناسبی در اقتصاد منطقه داشته باشد.

www.edbi.ir | exim_bank | ۸۱۹۲۰ | با ما در تماس باشید:

سرمقاله

نخ تسبیح فرهنگ مشترک

اخیرا رئیس مرکز بررسی های استراتژیک ریاست جمهوری نسبت به پخش برنامه ای علیه زبان فارسی واکنشی به جا داشته و در صفحه کاربری خود در اینستاگرام نوشته است: "همزیستی مهربانانه مردم ایران که از قرن ها پیش تا به امروز امتداد یافته، گواهی روشن بر بطلان ادعاهای پروپاگاندیست هایی است که به اسم رسانه نگار در آسمان لندن، رویای تجزیه ایران یکپارچه را رصد می کنند... وی تصریح کرده است: دوست داشتن این زبان البته منافاتی با تعزیز و تعلیم و حفظ زبان های محلی ندارد. این زبان ها هم پشتوانه فرهنگ ما هستند و اگر با جان و دل از آن ها صیانت نکنیم، بخش مهمی از فرهنگ مشترک ما از دست خواهد رفت."

اکنون بر کسی پوشیده نیست که از دیر باز - حتی زمانی که فقط آثار کشف شده توسط باستان شناسان با ما سخن می گویند، بخش بزرگی از مردم منطقه عظیمی در غرب قاره کهن و تا حدودی شرق قاره سبز، با مرادفات اقتصادی و زندگی مسالمت در کنار یکدیگر، (البته که تاریخ نزاع هایی را نیز در خود یادگار دارد اما کمتر آشنایی از انگیزه های قوم پرستی در آن نزاعات دیده می شود) فرهنگی را پدید آورده اند که از هزاره های دور، دارای ویژگی های مشترک میان اقوام این پهنه وسیع است. این فرهنگ را هر چه بنامید، باین واقعیت که فرهنگ یادشده فرهنگ مشترکی است که مانند نخ تسبیح حافظ یک پارچگی اقوام این وسعت از خاک کره زمین است را نمی شود انکار کرد.

این یک توهم نیست که بدخواهان این پیوند فرهنگی را برنمی تانند و به انحاء مختلف سعی در ایجاد اختلاف می کنند. اگر به تاریخ رجوع کنیم همواره این ستیزه جریان داشته و البته برخی از خودی ها نیز اغلب ناآگاهانه با آن همراه شده اند. به عنوان سند این گفته حد اقل می شود به تاریخ چند قرن اخیر مراجعه کرد؛ قرونی که استعمار کشورهای اروپایی سرزمین های آسیایی را تحت اشغال خود درآوردند. مبارزه با زبان فارسی در شبیه قاره از مهمترین نمونه های قابل ذکر است. در کنار آن باید از توطئه های جداسازی بخش های مهمی از سرزمین "مادر" سخن گفت و تاریخ سازی جعلی صورت گرفته، تا یک قوم از اقوام دیر

سابقه سرزمین پهناور را به عنوان بیگانه معرفی کند به طوری که هنوز پس از چند قرن این بیگانه پنداری علی رغم تعارفات سیاسی ها و دلسوزی های اندیشه ورزان دو سوی اقوام این فرهنگ مشترک، زهر خود را بر جان تمدنی این فرهنگ مشترک تزریق می کند!

این که در تاریخ انقراض دودمان صفوی به وسیله قوم "غلجایی" را حمله "افاغه" به ایران قلمداد کردند، (البته ناتوانی آن ها در یک پارچه نگه داشتن ایران و توفیق نادر شاه افشار در حفظ این یک پارچگی، در اثر گذاری این القای نقش نبوده است) به طوری که ماعوام این سرزمین در این دهه های گذشته به واقع آن ها را قوم بیگانه می پنداشتیم نه پاره تن فرهنگ مشترک، محصول همان ستیزه جویی مخالفان یک پارچگی فرهنگی این پهنه جان بخش است و البته در غرب این پهنه وسیع فرهنگی توطئه ها سهمگین و زهر آگین تراست.

در باره این یک پارچگی فرهنگی ده ها و صدها کتاب نوشته شده و باز به همان شمار می توان نوشت. برای جلوگیری از اطاله بیش از حد کلام به یک نمونه از حیات زنده و مثمر زبان فارسی در آسیای صغیر اشاره می کنم و شاهد مثال می آورم: در زمانی که شاه اسماعیل صفوی در ایران حکومت می کرد و به زبان شیرین ترکی شعر می سرود، سلطان سلیم پادشاه عثمانی ورقیب جنگی شاه ایران، علاوه بر این که شاعران و ادیبان فارسی گوی را بزرگ می داشت، خود به فارسی شعر می گفت. البته نباید اشعار فارسی بر ستون های قصر پادشاهان عثمانی را از نظر دور داشت.

باز به مناسبت و ضرورت در این باره سخن گفته آید! با شعری از سلطان سلیم مبحث را پایان می برم.

شعر زیر از سروده های سلطان سلیم است:

"ای دو عالم فدای یک ننگت
عقل حیران ز نرس سیه
مهر بارد ز زلف شیرنگ
ماه تابد ز گوشه ی کلهت
اهل دل را جز این مرادی نیست
که سپارند جان به خاک رهت
بهر سوز دل سلیمی زار
گل گل فروخته رخ چو مهت"

«مدیر مسوول»



کافه شهر
حمید مزرعه
بخش هفتاد و دوم

۱۵۹۹ در انجمن نقاشان آن دوره پذیرفته شد و از سال ۱۶۰۱ به مدت ۱۳ سال وقت خود را میان آتلیه خود واقع در بلونیا و شهر رم تقسیم کرد.

رنی و آلبانی پس از مهاجرت به شهر زیبای رم و پیوستن به انیبال کاراچی، پیشگام در سبک کلاسیک باروک بودند و جهت طراحی دیوار و سقف نگاره های کاخ فارنزه اقدام کردند.

در آن دوره کاردینال هایی که اهل ذوق و هنر بودند، این گروه از هنرمندان را تحت حمایت خود قرار می دادند که گوئیدو نیز از این قاعده مستثنی نبود. بین سال های ۱۶۰۱ تا ۱۶۰۴ کاردینال پائولو امیلیو اسفوندراتی این حمایت را به عهده گرفت و نقاشی به صلیب کشیدن سنت پیتر نیز بین سال های ۱۶۰۴ تا ۱۶۰۵ خلق شد. در ابتدای سال های آغازین قرن هفدهم میلادی، گوئیدو تحت تاثیر هنر و شهرت کاراواجیو نقاش مشهور و خالق اثر فالگیر قرار داشت و در خلق نقاشی به صلیب کشیدن سنت پیتر، تمام توان خود را در تقلید از سبک کاراواجیو به کار بست و در عین حال که سعی در به کار بردن حالت های خشک شخصیت های نقاشی و استفاده از ترکیب های قرینه در تصویر می کرد، در حفظ سبک کلاسیک بومی شهر خود بلونیا نیز کوشش می نمود. (ادامه دارد)

گوئیدو رنی نقاش باروک

اثر گوئیدو رنی



هنر جامعه خود ایفا کردند و شخصیت هنری رنی نیز به کمک خانواده کاراچی، شکل قاطع تری به خود گرفت و تحت تاثیر سبک طبیعت گرایی نوینی که کاراچی ها در پیش گرفته بودند راه خود را ادامه داد و پس از آن در سال

به آکادمی رقیب که توسط خانواده کاراچی واقع در شهر رم اداره می گشت، مهاجرت کردند و هسته مرکزی این مدرسه را بنا نهادند. خانواده کاراچی از پیشگامان هنر دوره باروک بودند و نقشی اساسی در جهت اعتلای فرهنگ و

زمانی که صحبت از تاریخ هنر غرب است، نام هایی چون داوینچی و میکلائو و رافائل در ذهن هنر دوستان و حتا افرادی که شناخت کافی از آن ندارند، نقش می بندد. داوینچی با مونالیزای خود، میکلائو با مجسمه داوود و رافائل با دیوار نگاری های خود همه و همه، گویای دوران اوج هنرهای تجسمی در قاره سبز هستند. در پس این نام ها به جرات می توان گوئیدو رنی را به عنوان نقاش بزرگ دوران خود پس از این بزرگان و خالق شاهکارهای گوناگون با شخصیتی مرموز به یاد آورد و متأسفانه امروزه کمتر نامی از او و آثار وی بر سرزبان هاست و شاید بازدیدکنندگان لوور و واتیکان فقط به هدف دیدار از آثار داوینچی و میکلائو قدم در آن جا گذاشته و کمتر کسی صحبت از گوئیدو را به میان می آورد.

گوئیدو رنی، نقاش اهل بلونیا از شهرهای شمالی مهد هنر جهان، ایتالیا، به تاریخ ۴ نوامبر ۱۵۷۵ در خانواده ای هنرمند و اهل موسیقی چشم به جهان گشود. او به عنوان نهمین فرزند خانواده از سن ۱۰ سالگی کار خود را در حضور دنیس کالوارت نقاش و معمار مشهور آن دوره آغاز کرد و سپس به همراه آلبانی و دومنیچینو از هم دوره های خود، به همان آتلیه پیوست و او پس از ۹ سال آموزش توسط کالوارت، در سن ۲۰ سالگی به همراه آلبانی و دومنیچینو

لحظاتی با شعر به انتخاب نیما موسوی



"سنایی"

منسوخ شد مروت و معدوم شد وفا
زین هر دو مانده نام چو سیمرخ و کیمیا
شد راستی خیانت و شد زیر کی سفه
شد دوستی عداوت و شد مردمی جفا
گشته ست باز گونه همه رسم های خلق
زین عالم نبهره و گردون بی وفا
هر عاقلی به زاویه ای مانده ممتحن
هر فاضلی به دایه ای گشته مبتلا
آن کس که گوید از ره معنی کنون همی
اندر میان خلق ممیز چو من کجا
دیوانه را همی نشناسد ز هوشیار
بیگانه را همی بگزیند بر آشنا
با یکدگر کنند همی کبر هر گروه
آنگاه نه کز آن نتوان یافت کبریا
هر گز به سوی کبر نتابد عنان خویش
هر که آیتی نخست بخواند «ز هل اتی»
با این همه که کبر نکو دیده عادتست
آزاده را همی ز تواضع بود بلا
گر من نکوشمی به تواضع نبینمی
از هر خسی مذلت و از هر کسی عنا
با جاهلان اگر چه به صورت برابرم
فرقی بود هر آینه آخر میان ما
آمد نصیب من ز همه مردمان دو چیز
از دوستان مذلت و از دشمنان جفا
قومی ره منازعت من گرفته اند
بی عقل و بی کفایت و بی فضل و بی دها
بر دشمنان همی نتوان بود موتمن
بر دوستان همی نتوان کرد متکا
من جز به شخص نیستم آن قوم را نظیر
شمشیر جز به رنگ نماند به گندنا
با من همه خصومت ایشان عجب ترست
ز آهنگ مورچه به سوی جنگ ازدها
گردد همی شکافته دلشان ز خشم من
همچون مه از اشارت انگشت مصطفی
چون گیرم از برای حکیمی قلم به دست
گردد همه دعاوی آن طایفه هبا
ناچار بشکند همه ناموس جاودان
در موضعی که در کف موسا بود عصا
ایشان به نزد خلق نیابند ربتی
تا طبعشان بود ز همه دانشی خلا
زیرا که بی مطر نبود میغ را خطر
چونان که بی گهر نبود تیغ را بها

زیشان نبود باک رهی را به ذره ای
کز آگینه ظلم نباید بر آسیا
آتم که برده ام علم علم در جهان
بر گوشه ی ثریا از مرکز ثرا
با عقل من نباشد مریخ را توان
با فضل من نباشد خورشید را ذکا
شاهان همی کنند به فضل من افتخار
حران همی کنند به نظم من اقتدا
با خاطر من میرم و با رای صافیم
کالبرق فی الدجی والشمس فی الضحی
عالیست همتم به همه وقت چون فلک
صافست نظم من به همه وقت چون هوا
بر همت منست سخاهای من دلیل
بر نظم من بست سخن های من گوا
هرگز ندیده و نشنید این کسی ز من
کردار ناستوده و گفتار ناسزا
این فخر بس مرا که ندیدست هیچکس
در نثر من مذمت و در نظم من هجا
در پای ناکسان نپراکنده ام گهر
از دست مهتران نپذیرفتم عطا
آن را که او به صحبت من سر در آورد
گویم ثنای نیک و شناسم به دل وفا
ار ذلتی پدید شود زو معاینه
انگازمش صواب و نبینم ازو خطا
اهل سرخس می نشناسند حق من
تا رحلتی نباشد ازین جایگه مرا
مقدار آفتاب ندانند مردمان
تا نور او نگردد از آسمان جدا
آنگاه قدر او بشناسند با یقین
کاید شب و پدید شود بر فلک سها
اندر حضر نباشد آزاده را خطر
وندر حجر نباشد یاقوت را بها
شد گفته سنایی چون کعبه نزد خلق
زین بیشتر فصول که باید ز ابتدا
تا کلک او به گاه فصاحت روان بود
بازار او به نزد بزرگان بود روا
آن گه به کام او نفسی بر نیاورند
در دوستی کجا بود این قاعده روا
آزار او کشند به عمدا به خویشتن
ز انسان که که کشد به سوی خویش کهریا
در فضل او کنند به هر موضعی حسد
بر نقص او دهند ز هر جانبی رضا
عاقل که این شنید بداند حقیقتی
کاین حرف دشمنان و حسودان بی نوا

چون جوهر سخا شد نزدیک اهل بخل
چون عنصری ز ظلمت در جنب صد ضیا
تا ناصحان او نسگالند جز نفاق
تا دشمنان او نمایند خود صفا
ور او فتد ورا بهمه عمر حاجتی
بی حجتی کنند همه صحبتش رها
مرد آن بود که دوستی او بود بجای
لو بست الجبال و انشقت السما

"سلمان ساوجی"

الهی، الهی، خطا کرده ایم
تو بر ما مگیر آنچه ما کرده ایم
گنه کارم و عذر خواهم توئی
چه حاجت پرسش؟ گواهم توئی
به گیتی نداریم غیر از تو کس
به لطف تو داریم امید و بس
مرا مایه ای بس گران داده ای
به شهر غریب فرستاده ای
که تا دولت هر دو عالم خرم
کنم سود و سرمایه باز آورم
کنون می روم کیسه پرداخته
همه سود و سرمایه در باخته
به خود روی خود را سیه کرده ام
به بد، کار خود را تبه کرده ام
مگر هم تو بر حال فردای من
کنی رحمتی، ورنه، ای وای من
در آن دم که جان عزم رفتن کند،
ز سودای جان مرغ دل پر زند،
مرا ذوق شهد شهادت چشان
به نام خودم ساز و شیرین زبان
ندارم بغیر از تو فریاد رس
الهی در آن دم به فریاد رس
گنه کارم و آنگه امید وار
که دریای فضلند ندارم کنار
مگر باز پوشد گنه داووم
و گر باز پرسد، چه عذر آورم؟
فرو مانده ام سخت در کار خویش
سیه رویم از کار و کردار خویش
ز اشکی که آید به رویم فرو
چه سود است جز ریختن آبرو؟
چه حاصل دهد با گنه کاریم
جز از درد سر ناله و زاریم؟
به عذر گناه که رسم است و خو
سرشکی همی ریزم آنگه برو
زند هر کس از طاعت خود نفس
مرا تکیه بر رحمت تست و بس
به پیرانسر ار چه گنه می کنم
ولیکن در رحمت می زنم

خداوند گارا، به حق رسول
که فرما مناجات سلمان قبول
"رشیدالدین وطواط"

زهی! دشمن از طرب بینوا
زده چرخ در مدحت تو نوا
هدی یافته از جلالت جمال
جهان ساخته از نوال تو
معانی به لفظ تو باید شرف
معانی ز جاه تو گیر بها
به وقت سخا گوهر آبدار
چو خاکست نزدیک تو بی بها
ولی را وفاقت صوابی صواب
عدو را خلافت خطایی خطا
نه چون رای تو اختران فلک
نه چون خط تو لعبتان ختا
شده امر تو در ممالک روان
شده حکم تو بر خلائق روا
ز تو گشته پشت محامد قوی
ز تو برده روی مکارم روا
نه در گفت های تو سهو و غلط
نه در کرد های تو چون و چرا
به عهد تو از غایت عدل تو
کند میش در ظل گرگان چرا
ترا حلم خاک و علو اثر
ترا لطف آب و صفای هوا
به مدح تو فرزندگان را شرف
به صدر تو آزادگان را هوا
نهادست در ذات تو کردگار
وفور مروت، کمال صفا
ازین رویی بر زیاران صدر تو
گزینست چون مروه و چون صفا
نه همچون جوار کریمت جوار
نه همچون فنای رفیعت فنا
نصیب نکو خواه از تو حیات
نصیب بد اندیش از تو فنا
تو عین صوابی «علی من اطاع»
تو محض عاقبای «علی من عصا»
پدید آمده از تو وز کلک تو
همان کز کلیم آمده وز عصا
همه صورت تو کمال و جمال
همه سیرت تو وفا و حیا
ز دست تو زایند فیض کرم
چو از ابر بارنده صوب حیا
ز گفتار تو گوش ها را نشاط
ز دیدار تو دیده ها را جلا
ز خوف تو اعدای صدر تو را
ز اوطان خویش او فتاده جلا





گرد آورنده
سیاوش بهبودی

دو کلمه حرف ورزشی

آغاز بازی‌ها، پس از هیاهوها

◀ علی رغم جو سیاسی سنگینی که برخی کشورها درباره بازی‌های زمستانی در چین ایجاد کرده بودند این بازی‌ها در چین آغاز شد. صحبت درباره نتایجی که تیم‌ها بدست خواهند آورد تا پایان بازی‌ها فرصت هست و باید امیدوار بود که ورزشکاران میهن‌مان نیز در این بازی‌ها درخشش داشته باشند اما به دلیل شرایط جهانی قبل از آغاز بازی‌ها، به پیش‌زمینه آن پرداختن پردک نیست. با هم مروری در بازتاب رسانه آن داشته باشیم.

■ بازی‌های المپیک زمستانی

بازی‌های المپیک زمستانی ۲۰۲۲ با نام رسمی XXIV Olympic Winter Games به مجموعه رویداد چندورزشی مانند اسکی گفته می‌شود. این رقابت‌ها از ۱۵ بهمن ۱۴۰۰ آغاز و در یکم اسفندپایان می‌یابد. آلمانی و پکن دو شهر نامزد برای برگزاری این مسابقات بودند و در نهایت پکن به عنوان میزبان المپیک زمستانی ۲۰۲۲ معرفی شد. پایتخت چین اولین شهری خواهد بود که هم میزبان المپیک تابستانی و هم زمستانی بوده‌است. با وجود اعتراض فعالان حقوق بشر و نگرانی از کمبود برف طبیعی در کوه‌ها، پکن به دلیل میزبانی موفق المپیک ۲۰۰۸، بدل به شانس اول میزبانی المپیک زمستانی شد و در رقابت نهایی، با ۴۴ رای در مقابل ۴۰ رای آلمانی، میزبانی را به دست آورد.

■ شرایط خاص بازی‌های زمستانی المپیک پکن



چین شرایط سخت گیرانه و بی سابقه خود را برای برگزاری بازی‌های زمستانی پکن ۲۰۲۲ اعلام کرد. این شرایط مورد تایید کمیته بین‌المللی المپیک نیز قرار گرفته اما احتمالاً انصراف برخی ورزشکاران را بی خواهد داشت. به گزارش نیویورک تایمز، چین در حال برنامه‌ریزی برای حلقه بسته المپیک زمستانی این کشور است. امسال که به دلیل شیوع ویروس کرونا بازی‌های تابستانی و زمستانی المپیک به طرز بی‌سابقه به یکدیگر نزدیک شده‌اند، با این حال بازی‌های پکن شباهتی به رقابت‌های توکیو نخواهد داشت.

پکن از اجرای سطحی از کنترل که پیش از این در بازی‌ها دیده نشده بود خبر داد و گفت ورزشکاران و شرکت‌کنندگان در این مسابقات با محدودیت‌های شدیدی روبه رو خواهند بود؛ این را انتشار اولین ویرایش پروتکل‌های بهداشتی این بازی‌ها تایید می‌کند. به نظر می‌رسد المپیک زمستانی ۲۰۲۲ که که از ۱۵ بهمن ماه آغاز شد، محدودترین رویداد ورزشی جهان خواهد بود. بازی‌های المپیک و پارالمپیک پکن در مکانی برگزار می‌شود که سازمان دهندگان آن را «سیستم مدیریت حلقه بسته» نامیده‌اند! محیطی شبیه حباب که ورزشکاران، مقامات، اصحاب رسانه و کارگران از روزی که به آن جا می‌رسند تا لحظه خروج آن را ترک نخواهند کرد. برای حضور در این حباب نیز دو شرط وجود دارد که شامل ورزشکاران و هر شخص دیگری خواهد شد: ورود به چین در حالی که به طور کامل واکسینه شده‌اند یا گذراندن ۲۱ روز قرنطینه انفرادی. افرادی که در حباب هستند نیز روزانه تحت آزمایش کرونا قرار خواهند گرفت. هم چنین تماشاگران این بازی‌ها نیز محدود به ساکنان سرزمین اصلی چین شده است. این بازی‌ها قرار است با حضور نزدیک به ۳۰۰۰ ورزشکار و نیز چند هزار نفر از عوامل برگزار شود. هیات اجرایی کمیته بین‌المللی، I.O.C، نیز در بیانیه‌ای حمایت کامل خود را از این محدودیت‌ها اعلام کرد.

المپیک تابستانی در توکیو دارای پروتکل بهداشتی بسیار شناسایی بود. شرکت‌کنندگان نیازی به واکسیناسیون نداشتند و با وجود توصیه به خارج نشدن از دهکده المپیک، هنوز می‌توانستند به فروشگاه‌های رفاهی، رستوران‌ها و مراکز خرید بروند. در همین حال، اعضای رسانه‌های خبری محلی و نیروهای کار در توکیو اجازه داشتند به خانه‌های خود رفت و آمد کنند.

این در حالیست که بسیاری از ورزشکاران برجسته در سراسر جهان هنوز واکسن دریافت نکرده‌اند و باید دید چه تعداد از المپیک‌ها تصمیم می‌گیرند از بازی‌های پکن صرف نظر کنند. برخی کشورها به ورزشکاران خود اعلام کرده‌اند در صورت نمایندگی کشورشان در بازی‌های پکن باید واکسن خود را دریافت کنند.

■ رونمایی از مدال بازی‌های المپیک زمستانی ۲۰۲۲



مقامات چین، ۱۰۰ روز مانده به آغاز بازی‌های المپیک زمستانی ۲۰۲۲ پکن از مدال این بازی‌ها رونمایی کردند. به گزارش شینهوا، مدال بازی‌های المپیک زمستانی ۲۰۲۲ پکن ترکیبی از یک دایره و یک مرکز و برگرفته شده از یک کلوچه چین باستان با دایره‌های متحدالمرکز است.

در مجموع در این مدال پنج حلقه دیده می‌شود؛ این پنج حلقه هم مرکز هستند و نهایتاً به شکل دایره دیده می‌شوند که مفهوم فرهنگ چین را در ذهن تداعی می‌سازند. این مدال که "Tongxin" به معنای «با هم یکی شویم» نام دارد، دارای پنج حلقه متحدالمرکز است که فلسفه سنتی هماهنگی بین آسمان، زمین و انسان را نشان می‌دهد. این حلقه‌ها هم چنین نماد حلقه‌های المپیک است که در دایره‌های داخلی حک شده و روح المپیک جهان را از طریق ورزش متحد می‌کند.

حلقه‌های شیدار اطراف مدال‌ها نیز با عنوان رسمی این دوره از بازی‌ها که «بازی‌های المپیک زمستانی XXIV پکن ۲۰۲۲» است همراه با الگوهای ابر و دانه‌های برف، با حلقه بیرونی تزئین شده است. بازی‌های المپیک زمستانی پکن ۲۰۲۲ از ۴ تا ۲۰ فوریه ۲۰۲۲ (بهمن ۱۶ تا اسفند ۱۴۰۰) و پس از آن بازی‌های پارالمپیک برگزار می‌شود.

■ حضور کاروان اسکی کشورمان در بازی‌های زمستانی

کاروان اسکی کشورمان برای حضور در بازی‌های المپیک زمستانی ۲۰۲۲ تهران را به مقصد کشور چین ترک کرد. کاروان اسکی کشورمان با ترکیب سه ورزشکار و ۲ مربی در رشته اسکی آلپاین و صحرانوردی کشورمان را به مقصد چین میزبان بازی‌های المپیک زمستانی ۲۰۲۲ ترک کرد.



عاطفه احمدی و حسین ساوه شمشکی دو نماینده اسکی آلپاین کشورمان در این بازی‌ها هستند که با مربی گری باقر کلهر عازم چین شدند.

قرار بود سید ستار صید المپین باسابقه اسکی صحرانوردی کشورمان و مصطفی میرهامشی مربی اسکی صحرانوردی به این دوره از بازی‌ها اعزام شوند که متأسفانه به دلیل مثبت شدن تست کرونا از اعزام به چین بازماندند. با موافقت کمیته برگزاری بازی‌ها دانیال ساوه شمشکی به عنوان ورزشکار اسکی صحرانوردی و محمد تقی شمشکی به عنوان مربی این رشته جایگزین صید و میرهامشی شدند.

پیش از این دکتر عباس نظریان و بهرام ساوه شمشکی رئیس و دبیر فدراسیون اسکی و ورزش‌های زمستانی به منظور هماهنگی‌های اولیه کاروان اعزامی عازم چین شده بودند. سه منطقه پکن، ژانگجیاکو و یانگجینگ در کشور چین میزبان بازی‌های المپیک زمستانی ۲۰۲۲ هستند و پکن اولین و تنها شهر جهان است که هم میزبان بازی‌های المپیک تابستانی و هم زمستانی (۲۰۰۸ و ۲۰۲۲) بوده است. حدود ۲۹۰۰ ورزشکار طی ۲ هفته در ۱۰۹ رویداد در بازی‌های المپیک زمستانی به رقابت خواهند پرداخت.

بازی‌های المپیک زمستانی در سه بخش (دهکده) در بیجینگ (پکن)، ژانگجیاکو و یانگجینگ برگزار می‌شود. طبق اعلام میزبان قرار است تا دهکده پکن بعد از پایان بازی‌ها به آپارتمان‌هایی برای فروش و یا اجاره و دهکده‌های ژانگجیاکو و یانگجینگ به هتل‌ها، آپارتمان‌ها

و مجموعه تجاری ورزش‌های زمستانی تبدیل شوند. گفتنی است؛ کاروان فدراسیون اسکی و ورزش‌های زمستانی کشورمان با شعار «مقتدر چون کوهستان، سپید چون برف، پرافتخار چون ایران» در بازی‌های المپیک زمستانی شرکت می‌کند.

■ اهتزاز پرچم کشورمان در المپیک زمستانی



سیدرضا صالحی امیری رئیس کمیته ملی المپیک در مراسم افتتاحیه نمایشگاه نقاشی کودکان به مناسبت المپیک زمستانی ۲۰۲۲ گفت: انتظارات را نباید بالا برد، نفس حضور کاروان ما در المپیک اهتزاز پرچم جمهوری اسلامی ایران است. این برای ما یک هدف است و هر نتیجه‌ای که عاید شود ما آن نتیجه را برای کشور قابل قبول می‌دانیم، چون فراتر از نتیجه، ما به حضور و اهتزاز پرچم کشورمان فکر می‌کنیم.

• برنامه تان برای موفقیت ورزشکاران در المپیک زمستانی چیست؟

خوشبختانه برنامه ریزی لازم از سوی فدراسیون انجام شده و برنامه‌ها در ستاد المپیک و ستاد عالی تصویب شده است. باور داریم که ما در المپیک پکن ارتقای جایگاه خواهیم داشت و سفارت چین امسال بسیار جدی وارد این صحنه شد. همه دستگاه‌ها کمک کردند و مخصوصاً کانون پرورش فکری کودکان کار زیبایی انجام داد که برای ما به عنوان کمیته ملی المپیک بسیار ارزشمند بود تا در رویدادهای بعدی هم از آن بهره‌مند شویم. برنامه ریزی خواهیم کرد و با مدیرعامل کانون صحبت کردیم. سه رویداد در پیش داریم: رویداد کشورهای اسلامی، رویداد آسیایی و جوانان آسیایی در چین که اگر بچه‌ها، خانواده‌ها و فرزندان ما با این رویدادها درگیر شوند، ۲ دستاورد داریم؛ اول این که مشوق‌های فرهنگی ایجاد می‌شود و دوم استعدادیابان را می‌توانیم کشف کنیم.

• نظراتان درباره تحریم المپیک زمستانی از سوی آمریکا چیست؟

تحریمی که امسال آمریکا و برخی کشورهای غربی برای المپیک زمستانی انجام دادند یک نوع دوگانگی در رفتارشان را اثبات کرد، همه مدعی به عدم دخالت سیاست در ورزش هستند، اما مدعیان به عمل خلاف این ادعا را نشان دادند. ما امسال تصمیم داریم با حضور فعال در این رویداد بتوانیم به آمریکا و جهانیان این پیام را منعکس کنیم که اراده دولت‌ها هیچ تاثیری در اراده ملت‌ها از جمله ملت و دولت ایران نخواهد داشت.

■ بانوی روشنفکر ایرانی در راه پارالمپیک زمستانی

اسکی‌باز نابینای کشورمان در حالی سال ۲۰۱۸ پرچمدار کاروان اعزامی ایران در بازی‌های پارالمپیک زمستانی پیونگ چانگ بود که چند ماه بعد از این اتفاق کمیته بین‌المللی پارالمپیک نشان شجاعت را به وی اهدا کرد. او چند روز دیگر برای حضور در بازی‌های پارالمپیک زمستانی ۲۰۲۲ عازم چین خواهد شد.

بازی‌های پارالمپیک زمستانی ۲۰۲۲ پکن از ۱۳ تا ۲۲ اسفند ماه سال جاری به میزبانی پکن برگزار می‌شود و قرار است چهار نماینده پارالاسکی ایران در این دوره از بازی‌ها حضور داشته باشند. الهه قلی‌فلاح اسکی‌باز نابینای کشورمان یکی از نمایندگان ایران است که اواخر بهمن ماه برای حضور در این بازی‌ها عازم چین خواهد شد. وی در دوره گذشته این بازی‌ها که سال ۲۰۱۸ در شهر پینگ چانگ کره جنوبی برگزار شد پرچمدار کاروان ایران بود.

قلی‌فلاح که از وی به عنوان نخستین اسکی‌باز نابینای ایران یاد می‌شود، اکنون شهرت جهانی دارد و اهدای نشان شجاعت به او از سوی کمیته بین‌المللی پارالمپیک از قلی‌فلاح یک ورزشکار مطرح ساخته است. این نشان شجاعت هر ۲ سال یکبار به افراد مختلف داده می‌شود.

کمیته بین‌المللی پارالمپیک این نشان را به پاس سه دهه تلاش رییس کمیته ملی المپیک ایران به محمود خسروی‌وفا داد و الهه قلی‌فلاح نیز به خاطر شتکار و گذراز محدودیت‌های ناشی از معلولیت این نشان را دریافت کرد. قلی‌فلاح که در رشته اسکی صحرانوردی مشغول تمرین برای حضور در بازی‌های پارالمپیک زمستانی ۲۰۲۲ پکن است گفت: تصور ۲ دوره حضور در بزرگترین جشنواره زمستانی ورزش جهان برای فردی که از محدودیت‌های ناشی از نابینایی رنج می‌برد سخت اما گذر از این محدودیت‌ها نیاز به تلاش و پشتکار دارد. من با کمک مربیان و حمایت کمیته ملی پارالمپیک، فدراسیون جانبازان و فدراسیون نابینایان توانستم به عنوان نخستین دختر نابینای ایرانی ورزش اسکی را آغاز کنم و اکنون نیز دومین پارالمپیک خود را تجربه خواهم کرد. باید از تمام کسانی که شرایط را برای من فراهم کردند تا بتوانم در آوردگاه‌های بزرگ حضور داشته باشم تشکر کنم. وی این را هم گفت: اسکی ورزش راحتی نیست و کسانی که در این رشته فعالیت دارند از سختی‌های آن ناخبرند اما قرار نیست که تسلیم سختی‌شویم بلکه باید با آن بجنگیم تا در نهایت بتوانیم روزنه‌ای برای موفقیت پیدا کنیم. من با تلاش خود و حمایت مربیان و سازمان‌های ورزشی توانستم از این سختی‌ها عبور کنم. عبور از سختی‌های معلولیت و ورزش در نهایت موجب شد تا افتخار پرچمداری کاروان ایران در سال ۲۰۱۸ به من برسد.

این بانوی اسکی‌باز ادامه داد: هر چند که در رقابت با اسکی‌بازان مطرح جهان در آن سال عنوان یازدهم را کسب کردم اما نخستین حضورم با تمجید کمیته بین‌المللی پارالمپیک روبه رو شد و این نهاد بین‌المللی ورزش یکی از نشان‌های شجاعت را به من اهدا کرد. این نشان برایم با ارزش است چون مطمئنم که تلاشم برای گذر از محدودیت‌ها، فراتر از مرزهای جغرافیایی دیده شده است.

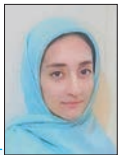
قلی‌فلاح که دومین حضور پارالمپیک‌سی خود را تجربه می‌کند در ادامه گفت: شرایط جغرافیایی و امکاناتی که کشورهای اروپایی و آمریکا شمالی دارند موجب شده تا آنان در ورزش زمستانی سرآمد باشند و رقابت با قهرمانان این کشورها کار راحتی نیست اما من به دنبال ارتقا جایگاه خود در پکن هستم. امیدوارم با کمک مربیان و عیسی ساوه‌شمشکی رییس انجمن پارالاسکی به این مهم دست پیدا کنم. برای رسیدن به مدال و سکوی جهانی راه طولانی در پیش است اما نباید در این مسیر خسته شویم بلکه با تلاش می‌شود با اراده سخت‌ترین راه‌ها را پیمود.

■ بازدید وزیر ورزش از محل برگزاری بازی‌های المپیک زمستانی



وزیر ورزش و جوانان از امکانات و سالن‌های محل برگزاری المپیک زمستانی پکن بازدید کرد. سید حمید سجادی، وزیر ورزش و جوانان ایران که در پی سه بار حضور سفیر چین در ایران در وزارت ورزش و به دعوت همتای چینی خود و مسوولان برگزاری بازی‌های المپیک زمستانی به پکن، محل برگزاری بازی‌های المپیک زمستانی ۲۰۲۲ سفر کرده است، امروز از سالن‌ها، دهکده بازی، سالن غذاخوری و امکانات جانبی این بازی‌ها دیدن کرد. در این دیدار که با وجود دستورالعمل‌های دقیق کمیته محلی برگزاری بازی‌ها به منظور جلوگیری از شیوع کرونا و به دعوت رسمی مقامات ورزشی چین برگزار شد، وزیر ورزش و جوانان به بررسی آخرین وضعیت میزبانی چین در این بازی‌ها پرداخت.

سجادی قرار است در این سفر، ضمن حمایت از نمایندگان ایران که در این بازی‌ها حضور دارند، دیدارهای مهمی را در راستای دیپلماسی ورزشی با مقامات برگزاری بازی‌های المپیک زمستانی، وزرای ورزش و روسای کمیته ملی المپیک کشورهای مختلف و حاضر در چین برگزار کند.



گرد آورنده
مونا ییلتن عراقی

ترفندهای گرم نگه داشتن خانه در زمستان

با سرد شدن هوا، گرم نگه داشتن خانه در زمستان گاهی اوقات تبدیل به یک معضل می‌شود. به نظر شما برای گرم نگه داشتن خانه در زمستان باید چکار کنیم؟ درجه موتورخانه یا پکیج را بالا ببریم؟ شاید هم باید دمای بخاری را بیشتر کنیم؟ گرم کردن خانه در فصل‌های سرد سال باید با مدیریت همراه باشد تا هم خانه ای گرم و راحت داشته باشید و هم این که از مصرف بیش از حد انرژی جلوگیری کنید. فرقی ندارد که چه سنی و یا چه جنسیتی دارید در هر صورت زندگی کردن در یک محیط سرد برای سلامتی شما مضر است.



خانه در زمستان به شما هم بسیار کمک می‌کند. توجه کنید که استفاده از پرده‌های روشن یکی از راه‌های جلوگیری از ورود گرما در تابستان و خنک ماندن خانه نیز است.

۸) گرمای آشیپزخانه

آشپزخانه محل آماده سازی غذاست و اکثر غذاها برای آماده شدن نیاز به پخته شدن دارند. شما باید از گرمای حاصل نهایت استفاده را ببرید. وقتی که در آشپزخانه مشغول به کارید می‌توانید درجه سیستم گرمایشی تان را کاهش دهید، زیرا فعالیت کنار اجاق گاز به خودی خود دمای بدن شما را بالا می‌برد. اگر از فر برای پخت و پز استفاده می‌کنید پس از این که کارتان تمام شد دستگاه را خاموش کنید و درش را باز بگذارید تا حین سرد شدن گرمای خود را به محیط خانه تزریق کند.

۹) از فویل استفاده کنید

اگر در خانه رادیاتوری دارید که به دیوار وصل است مقداری فویل در پشت رادیاتور قرار دهید. ماهیت انعکاسی فویل باعث می‌شود که گرما از طریق دیوار از خانه خارج نشود و در عوض، گرما به داخل خانه منعکس شود. در صورتی می‌توانید از فوئلی که در آشپزخانه دارید استفاده کنید که کیفیت خوبی داشته باشد اگر نه می‌توانید از فویل مخصوص این کار استفاده کنید.

۱۰) کف اتاقتان را با موکت یا فرش بپوشانید

فرش‌ها می‌توانند به عنوان عایقی برای گرم نگه داشتن محیط خانه مورد استفاده قرار گیرند. فرش‌ها از لحاظ عایق حرارتی به خوبی فایبرگلاس هستند و می‌توانند هزینه‌های انرژی و انتشار گازهای گلخانه‌ای را کاهش دهند زیرا گرما را در داخل خود حفظ می‌کنند. فرش‌های پرزدار باعث می‌شود شما و خانه‌هایتان گرم‌تر شود و از افزایش ترموستات جلوگیری می‌کند.

گرمایشی را از هر ناحیه‌ای که در آن باد زیادی می‌وزد، مانند در و پنجره، دور نگه دارید.

۶) دستگاه بخور و شمع

استفاده از دستگاه بخور برای دوران سرماخوردگی بسیار خوب است اما می‌توانید از این ترفند استفاده کنید و فضای منزل را به واسطه این دستگاه گرم نگه دارید. نیازی به خرید دستگاه بخور گران قیمت ندارید شما می‌توانید از یک کتری ساده و یا قابلمه استفاده کنید و دستگاه بخور خانگی درست کنید. شمع نیز از دیگر مواردی است که امروزه به عنوان تزئین منزل استفاده می‌شود می‌توانید از شمع‌هایی استفاده کنید که بتواند برای منزل شما ارزشمند باشد و به نوعی حرارت بخشی خوبی ایجاد نماید. روشن شدن شمع سبب می‌شود کل فضای منزل به صورت روتین گرم باشد یک یا چند شمع می‌تواند گرمای زیادی تولید کند. فقط باید مراقب باشید که آن‌ها را کجای خانه قرار می‌دهید. شاید گرمای آن به اندازه شومینه و بخاری نباشد اما راضی کننده است.

۷) استفاده از نور آفتاب و پرده‌های ضخیم برای گرم نگه داشتن خانه در زمستان

خانه‌های آفتاب‌گیر گرمای بیشتری در روزهای سرد زمستان دارند. یکی از روش‌های موثر که می‌توان بدون بخاری اتاق را گرم کرد، استفاده از نور آفتاب است. کافی است پرده را کنار بزنید تا نور خورشید به صورت مستقیم وارد خانه شما شود و فضا را گرم‌تر کند. علاوه‌براین استفاده از پرده‌های پنبه‌ای ضخیم با رنگ روشن نیز گرما را به راحتی به فضای داخلی اتاق هدایت کرده و از هدر رفتن انرژی جلوگیری می‌کند. بنابراین اگر بنا به هر دلیلی دوست ندارید پرده‌ها را کنار بزنید، پرده‌های پنبه‌ای روشن، یک انتخاب مناسب است که در گرم نگه داشتن

ورود گردوغبار، سروصدا و... به فضای داخلی می‌شود. پنجره‌های دوجداره فضای داخلی خانه را گرم کرده و از هدر رفتن انرژی جلوگیری می‌کنند. پنجره‌ها معمولاً از ۲ یا ۳ لایه شیشه تشکیل شده‌اند و مابین آن‌ها هم توسط گاز یا هوا پر شده‌است.

۴) اجازه تابش نور خورشید به داخل منزل

این که چگونه محیط خانه را در زمستان گرم کنیم، بستگی به فضای منزل نیز دارد اما می‌توان همه راه‌ها را انتخاب کرد تا نور خورشید چندین برابر انعکاس پیدا نماید. مثلاً استفاده از یک سری گیاهانی که سبب انتشار نور خورشید می‌شوند بسیار مهم است. اگر اشیایی جلوی نور آفتاب را می‌گیرد سعی کنید جای آن را عوض کنید.

۵) مبلمان را دوباره بچینید

وقتی سعی می‌کنید خانه را در زمستان گرم نگه دارید در مورد چیدن مبلمان نیز استراتژی داشته باشید. مطمئن شوید که مبیل یا تخت‌خواب، رادیاتور را مسدود نمی‌کند زیرا این در غیر این صورت، کل اتاق گرم نمی‌شود. شاید قرار دادن مبیل موردعلاقه خود در جلوی رادیاتور به شما احساس خوبی بدهد اما این کار باعث می‌شود گرمایی که برای گرم کردن خانه است توسط مبیل جذب شود. با دور کردن مبیل از رادیاتور، هوای گرم می‌تواند در خانه آزادانه گردش کند. همین امر در مورد پرده‌ها و خشک کردن لباس‌ها صدق می‌کند. برای این که بیشترین بهره‌را از وسیله گرمایشی ببرید این موارد را از وسیله گرمایشی دور نگه دارید. در عوض، مبلمان مورد استفاده مانند میز، تخت یا مبیل خود را در اطراف وسیله گرمایشی قرار دهید بدون این که باعث مسدود شدن منبع گرما شوید. در این صورت می‌توانید از گرما حداکثر استفاده را ببرید. هم چنین، سعی کنید وسیله

۱) روی کانال کولر را بپوشانید

سعی کنید راه‌های نفوذ سرما به خانه را پیدا کنید و روشی برای پوشاندن آن پیدا کنید، برچسب زدن کانال کولر یکی از بهترین روش‌های گرمابخش برای منزل محسوب می‌شود. می‌توانید از برچسب‌های مخصوص کولر نیز استفاده کنید اما هر پارچه یا وسیله‌ای که این کار را انجام دهد می‌تواند مناسب باشد

۲) استفاده از سیستم گرمایشی مناسب برای گرم نگه داشتن خانه در زمستان

مهم‌ترین مساله در گرم نگه داشتن خانه در زمستان استفاده از سیستم گرمایشی مناسب است. به عنوان مثال، بخاری یکی از وسایل سیستم گرمایشی قدیمی است که بازدهی انرژی بالایی دارد. اما نقطه مقابل آن شومینه است. با این که ظاهر شومینه بسیار شیک، مدرن و زیباتر اما بازدهی گرمای آن بسیار پایین بوده و مقدار زیادی از گرما از طریق دودکش به بیرون منتقل می‌شود.

۳) بستن پنجره‌ها، درها و استفاده از درزگیر یا پنجره دوجداره برای گرم نگه داشتن خانه در زمستان

بخشی از گرمای خانه از طریق درها و پنجره‌ها هدر می‌رود. استفاده از درزگیر باعث می‌شود، بخشی از گرمای خانه هدر نرود. درزگیرها پلاستیکی و قابل جدا شدن هستند. بنابراین اگر زمانی خانه بیش از حد گرم شد، می‌توانید درزگیرها را جدا کنید. بستن کامل پنجره‌ها و درها می‌تواند خانه‌ای گرم و بدون استفاده از بخاری در اختیار شما قرار بدهد.

به جز درزگیرها که امروزه به وفور در مغازه‌ها وجود دارند، استفاده از پنجره‌های دوجداره، روشی کارآمد و مدرن است که نه تنها از هدر رفتن انرژی جلوگیری می‌کند، بلکه مانع

گرد آورنده

بهار سادات موسوی

بخش اول



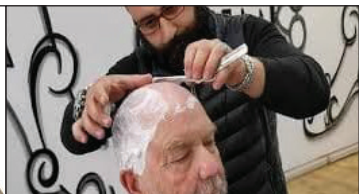
یکی از رایج‌ترین باورهای غلطی که رد شده این است که انسان‌ها فقط از ۱۰ درصد مغزشان استفاده می‌کنند. شاید هنوز هم خیلی‌ها چنین تصویری داشته باشند، اما باورهای غلط دیگری هم هست که بسیاری از مردم تا به امروز به آن‌ها اعتقاد دارند. مثلاً پدر و مادرمان به ما می‌گفتند که اگر بخواهیم بعد از غذا شنا کنیم باید ۳۰ دقیقه صبر کنیم. اما این هم باور اشتباه دیگری است که در ادامه درباره اش توضیح خواهیم داد.

۵- زبان ما منطقه‌ی چشایی دارد

حقیقت: همه‌ی بخش‌های زبان ما می‌توانند هر نوع مزه‌ای که در غذاها باشد را تشخیص دهند. قدمت این باور غلط که زبان مناطق چشایی مختلفی دارد به سال ۱۹۰۱ بازمی‌گردد، اما اخیراً دانشمندان آن را رد کرده‌اند. زبان ما بین ۵ هزار تا ۱۰ هزار پرز چشایی دارد که در همه جای آن پراکنده شده‌اند و وقتی چیزی می‌چشیم به مغزمان سیگنال می‌فرستند؛ بنابراین مساله بیشتر بر سر استنباط مغز ما از مزه‌ها بر اساس تجربیات و خاطرات مان است تا وجود مناطق زبانی متفاوت بر روی زبان مان.

۶- سفید بودن دندان‌ها دال بر سالم بودن آن‌ها است

حقیقت: همه دندان‌های یکسانی ندارند و سفید نبودن دندان‌ها لزوماً به معنای سالم نبودن آن‌ها نیست. ممکن است فقط به معنای ضعیف‌تر بودن مینای دندان آن‌ها باشد که امری کاملاً طبیعی است. به علاوه، عوامل دیگری همچون بالا رفتن سن و مصرف سیگار هم می‌تواند مینای دندان را تحلیل ببرد یا به آن رنگ دهد و سفیدی اش را از بین ببرد. نقش ژنتیک را هم نباید فراموش کرد. چون ژنتیک می‌تواند به دندان‌ها فرم بسیار خاصی دهد.



که می‌دانیم این است که شکستن قولنج به طور مداوم می‌تواند قدرت چنگ زنی دست‌ها را کاهش دهد.

۴- هویج می‌تواند واقعاً بینایی تان را بیشتر کند

حقیقت: هویج منبع بسیار خوبی از ویتامین آ است، عنصری که دید در شب را بهبود می‌بخشد. با این حال، برای برخورداری از ویتامین آ لازم نیست مقدار زیادی هویج بخورید، چون این عنصر را می‌توانید از طریق مواد غذایی دیگری هم دریافت کنید. برای جذب هرچه بیشتر ویتامین آ باید هویج را با نوعی چربی ترکیب کنید. کلام آخر این که اگر بینایی در وضعیت مناسبی قرار داشته باشد مصرف هویج به حفظ این وضعیت کمک می‌کند، اما نمی‌تواند آن را بهبود ببخشد یا برگرداند.

۳- شکستن قولنج باعث ورم مفصل‌ها می‌شود

حقیقت: وقتی بند انگشت‌هایمان را کش می‌دهیم یا خم می‌کنیم صدایی می‌دهند که علتش ترکیدن حباب‌های گازی‌ای است که در مایع مفصلی درون آن‌ها تشکیل می‌شود. این مایع مفصل‌های ما را لیز و روان می‌کند و همه‌ی فشار ناشی از شکستن قولنج را به خود جذب می‌کند. بسیاری از تحقیقات نشان داده این عادت باعث آرتريت یا همان ورم مفاصل نمی‌شود، اما شاید به دلیل دیگری لازم باشد این عادت را ترک کنید. چیزی

۱- تیغ زدن موهای بدن باعث می‌شود ضخیم‌تر شوند و زودتر رشد کنند

حقیقت: وقتی موها دوباره شروع به رشد می‌کنند ممکن است احساس کنید نوک شان ضخیم‌تر و تیره‌تر از معمول است. علتش هم آن است که موی جدید هنوز در معرض عناصر طبیعی مثل نور خورشید و مواد شیمیایی‌ای که رنگ آن را روشن می‌کند، قرار نگرفته است. این بدان معنی نیست که تیغ موها را تیره‌تر و ضخیم‌تر می‌کند و باعث می‌شود سریع‌تر رشد کنند؛ بنابراین اگر مشکلی با روش اصلاح موهایتان ندارید و از آن راضی هستید نباید فکر کنید به چنین دلایلی باید روش خود را عوض کنید.

۲- همه‌ی انسان‌ها هر ساله ۸ عنکبوت می‌بلعند

حقیقت: انسان‌ها برای عنکبوت‌ها اهمیتی ندارند و آن‌ها دوست ندارند وقتی غرق خواب هستیم از ما بالا بروند و خودشان را به دهان مان برسانند. علتش هم این است که تنفس و خرویف‌هایمان برای آن‌ها سنگین‌تر از آنی است که بتوانند خودشان را تا آن جا برسانند. ما برایشان زیاد از حد هم بزرگ هستیم. در حقیقت ما برایشان بخشی



تک‌ای از من
تک‌ای از زمین
مریم سادات موسوی
قسمت اول

گردشگری شرق آسیا (کامبوج)



که در آن کف دو دست برهم قرار داده می‌شود روش درود و احترام رایج در میان مردم کامبوج است. فرهنگ خمر در دوران امپراتوری خمر سبک‌های ویژه‌ای از رقص، معماری و پیکر تراشی را پدیدآورد که این فرهنگ با تمدن‌های همسایه در لاوس و تایلند دواستدهای فرهنگی داشته‌است.

کشور کامبوج کوچک است اما مانند یک الماس در آسیا می‌درخشد. این کشور دارای فضای طبیعی بسیار زیادی بوده و جاذبه‌های تاریخی وسیعی دارد. این کشور توانسته یکی از بهترین مکان‌های گردشگری محسوب شود. به طور کلی جاذبه‌های گردشگری این بخش بسیار زیبا و مهیج است. از نظر جغرافیایی کامبوج بخشی از شبه‌جزیره هندوچین به‌شمار می‌آید و با تایلند، لاوس، و ویتنام هم‌مرز است. کامبوج با تایلند از شمال و باختر و با لاوس از شمال و با ویتنام از خاور و جنوب خاوری همسایه است هم چنین کامبوج از جنوب به خلیج تایلند پیوند می‌خورد. مساحت کامبوج نیز در حدود ۱۸۱ کیلومتر مربع ارزیابی شده است از نظر زمانی این کشور سه ساعت و نیم از تهران جلوتر است. کامبوج سه فرودگاه بین‌المللی دارد که معروف‌ترین آن فرودگاه پنوم پن نامیده می‌شود. الگوی آب و هوایی در کامبوج گرمسیری است و شاهد هوای گرم در تمام طول سال در کامبوج هستیم. بهترین زمان برای سفر به کامبوج اواسط نوامبر تا فوریه اعلام شده است. بالا رفتن دمای کامبوج از ماه مارس آغاز شده و تا می ادامه دارد. دمای هوا در کامبوج گاهی بسیار آزار دهنده می‌شود. شهرهای کشور کامبوج از نظر هزینه ارزان هستند و به طور کلی شرایط اقامتی این کشور بسیار خوب است. هزینه هتل‌ها در این کشور ارزان و مناسب بوده و رستوران‌های سنتی نیز فراهم شده است.

کامبوج را شامل می‌شود. رژیم خمرهای سرخ با حمله ارتش ویتنام سقوط کرد. خمرهای سرخ با در دست گرفتن قدرت، تغییرات شدیدی را در جامعه ایجاد کردند به گونه‌ای که جامعه‌ای کاملاً کمونیستی و خودکفا ایجاد کنند. آن‌ها پس از تاسیس حکومت «موکراتیک کامبوج»، تمام مردم را به کار اجباری در مزارع مجبور کردند. هرکس که با آنان مخالف بود را مورد شکنجه قرار می‌دادند یا می‌کشیدند. تخمین دیگری می‌گوید که احتمالاً بیش از دو میلیون نفر از اهالی کامبوج طی این دوره کوتاه کشته شده باشند.

در طول تاریخ طولانی کامبوج، دین منبع اصلی الهام فرهنگی در این سرزمین بوده‌است. نزدیک به دو هزار سال، کامبوجی‌ها فرهنگ بومی روح‌باوری و ادیان هندی از بودیسم و هندوئیسم را توسعه داده‌اند. فرهنگ و تمدن هند، از جمله زبان‌ها و هنرهای آن، در حدود قرن اول میلادی به سرزمین اصلی آسیای جنوب شرقی رسید. عموماً اعتقاد بر این است که بازرگانان دریانورد آداب و رسوم و فرهنگ هند را به بنادر در امتداد خلیج تایلند و اقیانوس آرام در مسیر تجارت با چین آوردند. پادشاهی فونان احتمالاً اولین ایالت خمر بود که از این عقاید هندی بهره‌مند شد. بعدها نیز در دوران استعمار نفوذ فرانسه نیز وجود داشته‌است.

فرهنگ کامبوج هم فرهنگ اکثریت قومی دشت پست مرکزی را شامل می‌شود و هم فرهنگ ۲۰ قبیله و قومیتی که در مناطق تپه‌ای و کوهستانی این کشور زندگی می‌کنند. نوردوم سیهانوک، پادشاه پیشین کشور، این قومیت‌ها را «خمر لوتیو» نامید تا همبستگی میان دشت‌نشینان و کوه‌نشینان را تقویت کند.

سربرندهای پارچهای به نام کراما ازجمله پوشاک ویژه مردم کامبوج است. روش سلام دادن معروف به سامپیا

اقوام مختلف‌اند. تاریخ این کشور حداقل به هزاره ۵ پیش از میلاد بازرگردد. سوابق تفصیلی از ساختار سیاسی در قلمرو آنچه اکنون کامبوج نامیده شده‌است برای اولین بار در سالنامه‌های چینی با اشاره به Funan ظاهر می‌شود، که شامل جنوبی‌ترین بخش شبه جزیره هندوچین طی قرون ۱ تا ۶ است. از فونان به عنوان قدیمی‌ترین منطقه فرهنگ هندو یاد شده‌است.

جایاوارمان دوم در سال ۸۰۲ میلادی خود را پادشاه منطقه اعلام و امپراتوری خمر را بنیان کرد. این امپراتوری توانست ۶۰۰ سال دوام آورده و با تسخیر بیشتر جنوب شرق آسیا به قدرت و ثروت زیادی دست پیدا کند. این پادشاهی که تحت تأثیر زیاد فرهنگ هندی قرار داشت پرستشگاه‌های عظیمی چون انگکور وات را بنا نهاد و هندوئیسم و سپس بودیسم را به بیشتر جنوب خاوری آسیا گسترش داد.

کامبوج از سال ۱۸۳۳ تا ۱۹۵۳ سرزمین تحت‌الحمایه فرانسه تلقی می‌شد و در سال ۱۹۴۱ به اشغال ژاپن درآمد. اشغال توسط ژاپن در سال ۱۹۴۵ پایان یافت و کامبوج توانست پس از ۱۰۰ سال استعمار فرانسویان در سال ۱۹۵۳ استقلال کامل خود را کسب کند. جنبش خمرهای سرخ در سال‌های ۱۹۷۰ بسیار محدود بود. رهبر آنان پل پوت که تا سال ۱۹۹۸ زنده بود، در فرانسه تحصیلات خود را به پایان رسانده بود و یک کمونیست طرفدار مائو بود. خمرهای سرخ نام گروهی با تفکرات و ایدئولوژی مائوئیستی بود که از سال ۱۹۷۵ تا ۱۹۷۹ بر کشور کامبوج حکومت می‌کرد. این حکومت برآمده از حزب کمونیست کامبوج بود و روش حکومتی آن‌ها به گونه‌ای بود که در این سال‌ها منجر به نسل‌کشی و قتل عام ۱.۷ میلیون نفر شد که ۲۱ درصد کل جمعیت

وسایت ایوار، در مقدمه متنی که در مورد دیدنی‌ها و فرهنگ کشور کامبوج نوشته است، به جالب‌بودن فرهنگ مردم این کشور اشاره می‌کند. کامبوجی‌ها مردمانی خانواده‌محور، انعطاف‌پذیر، مهربان و عاشق مهمانی هستند و اگر کمی بیشتر راجع به فرهنگ آن‌ها مطالعه کنید، ارتباط با آن‌ها در طول سفر برایتان آسان‌تر خواهد شد. کشور کامبوج، آداب و رسوم و فرهنگی غنی دارد و معمولاً این مردم کامبوج و سنت‌های آن‌ها است که در قلب بازدیدکنندگان این کشور رخنه کرده و آن‌ها را به خود علاقه‌مند می‌کند.

کامبوج گاهی با نام «پادشاهی شگفتی» شناخته می‌شود و شاید بهتر باشد قبل از سفر به این کشور، اطلاعات بیشتری راجع به فرهنگ مردم کامبوج در دست داشته باشید تا بتوانید نهایت استفاده را از سفر خود و بازدید از مکان‌های دیدنی آن ببرید.

در این یادداشت نیز سعی می‌کنیم به کلیاتی در مورد تاریخ، جغرافی، فرهنگ، زبان، سیاست و اقتصاد کشور کامبوج بپردازیم. در یادداشت بعدی نیز دیدنی‌های این کشور را توصیف می‌کنیم.

کامبوج با نام رسمی پادشاهی کامبوج، کشوری مستقل در جنوب شرق آسیا واقع در منطقه هندوچین است. این کشور با پادشاهی مشروطه از سال ۱۹۵۳ میلادی اداره می‌شود و پایتخت آن پنوم پن است. کامبوج از نظر وسعت، با مساحت ۱۸۱,۰۳۵ کیلومتر مربع؛ نودمین کشور جهان و با از لحاظ جمعیت، با بیش از ۱۶,۷۱۸,۹۶۵ میلیون نفر، هفتادویکمین کشور جهان است. زبان رسمی آن خمر است که خط ویژه خود را دارد. دین ۹۶ درصد از مردم این کشور بودایی و واحد پول آن ریل است. ۹۰ درصد از مردم آن از تبار خمر، ۵ درصد ویتنامی تبار و بقیه از

انتشار کتاب حمایت حقوقی از میراث فرهنگی ناملموس



مرکز میراث ناملموس تهران کتاب «حمایت حقوقی از میراث فرهنگی ناملموس، از جنبه تطبیقی» را به فارسی ترجمه و منتشر کرد. این کتاب که اصالتاً به زبان انگلیسی به ویراستاری پروفیسور پی‌یر لوتیجی پتریلو، حقوقدان ایتالیایی متخصص حوزه حقوق میراث فرهنگی ناملموس تهیه و تنظیم شده است، به توصیف چارچوب حقوقی حمایت از میراث فرهنگی ناملموس در سراسر دنیا پرداخته و تخصصانی از ژاپن، جمهوری کره (کره جنوبی)، مکزیک، اسپانیا، ایتالیا، قبرس، اردن و بوركینافاسو گرد هم آمده‌اند تا این پروژه‌ی پژوهشی-تطبیقی را به انجام برسانند. این کتاب محصول طرح پژوهشی بلندمدتی است که از سوی مرکز تحقیقات غذا و تغذیه ایتالیا و کرسی یونسکو در میراث فرهنگی ناملموس و حقوقی تطبیقی دانشگاه رم اونیتلما ساینپتزا به انجام رسیده است.

این کتاب دارای شش فصل است که در فصل اول به کنوانسیون پاسداری از میراث فرهنگی ناملموس (کنوانسیون ۲۰۰۳) پرداخته شده است. در این فصل به موضوعاتی همچون ضرورت پر کردن خلأ ناشی از کنوانسیون حمایت از میراث فرهنگی و طبیعی جهان طبیعی، اهداف آن کنوانسیون، تعریف میراث فرهنگی ناملموس، سنت، اجتماعات انسانی، محیط فرهنگی، مطابقت با حقوق بشر، حقوق مردمان بومی، و حقوق مالکیت معنوی در میراث فرهنگی ناملموس پرداخته شده است.

فصل دوم شامل دو مقاله در حوزه آمریکای لاتین با محوریت حمایت حقوقی از میراث فرهنگی ناملموس دو کشور برزیل و مکزیک است. در مقاله‌ی اول نقاط عطف حقوق و رابطه‌ی برزیل و یونسکو، اجرای سیاست‌های فرهنگی میراث ناملموس در این کشور و میراث فرهنگی و شاهکارهای شفاهی و ناملموس برزیل را در بر گرفته است. مقاله‌ی دوم به وضعیت مکزیک پیش از یونسکو، اجرای کنوانسیون ۲۰۰۳ در آن

کشور و نهایتاً به تنوع فرهنگ بیان شده در محصولات سنتی مکزیک پرداخته است.

فصل سوم نیز دارای دو مقاله در حوزه‌ی آسیاست که بر حمایت حقوقی از میراث ناملموس در ژاپن و جمهوری کره (کره جنوبی) متمرکز است. در مقاله‌ی اول این فصل به موضوعاتی همچون نقش دولت ژاپن در یونسکو، حمایت از میراث فرهنگی ناملموس در سطح ملی، آثار فرهنگی ناملموس مهم، آثار فرهنگی فولکلور ناملموس مهم، روش‌های حفاظتی منتخب، بونراکو نمونه‌ای در پاسداری از میراث فرهنگی ناملموس و نهایتاً روند نامزدی در فهرست میراث فرهنگی ناملموس یونسکو مورد توجه قرار گرفته‌اند. مقاله‌ی دوم که به حقوق میراث ناملموس در جمهوری (کره جنوبی) پرداخته عناوین زیر را در خود جای داده است: سازمان‌های قانونی در حمایت از میراث ناملموس، نظام حمایت ملی، مطالعه موردی: درج آبرنگ در فهرست معرف و تاریخچه و ارزش‌های میراث. فصل چهارم همچون دو فصل ماقبلش دارای دو مقاله در حوزه‌ی خاور میانه و آفریقااست. از میان کشورهای خاور میانه اردن هاشمی و کشور بوركینافاسو از میان کشورهای آفریقایی انتخاب شده‌اند. مقاله‌ی اول این فصل که به وضعیت حمایت حقوقی از میراث فرهنگی ناملموس در اردن هاشمی اختصاص دارد در ابتدا به نقش دولت در ارتباط با یونسکو و سپس به موضوعاتی مثل حمایت از میراث فرهنگی ناملموس در سطح ملی، ظرفیت‌سازی، آگاهی‌افزایی مربوط به کنوانسیون و میراث فرهنگی ناملموس، میراث فرهنگی ناملموس و قوانین و نهایتاً مطالعه موردی: فضای فرهنگی بادیه‌نشینان در پترا و وادی روم (اردن) به‌عنوان شاهکار میراث شفاهی و ناملموس بشری پرداخته شده است. در مقاله‌ی مربوط به بوركینافاسو به چارچوب حقوقی و نهادی میراث فرهنگی ناملموس، ضعف‌های چارچوب حقوقی و چشم‌انداز بهبود، اقدامات پاسدارانه از میراث فرهنگی ناملموس، پاسداری از میراث فرهنگی ناملموس:

مستندسازی، اقدامات و شیوه‌های مربوط به صنایع نساجی سنتی، و موردکاوی: تهیه نامزدی چند ملیتی تحت عنوان بیان‌ها و شیوه‌های فرهنگی مرتبط با بلافون جوامع ستوفو در مالی و بوركینافاسو پرداخته شده است. فصل پنجم در مقایسه با فصول دیگر مطول است و به حوزه‌ی قراردی اروپا اختصاص دارد. این فصل دارای سه مقاله در خصوص وضعیت میراث ناملموس، به ترتیب، در سه کشور قبرس، اسپانیا و ایتالیا است. در مقاله‌ی نسبتاً کوتاه مربوط به کشور قبرس به موضوعاتی زیر توجه ویژه شده است: قبرس ناملموس در سطح ملی، اقدامات قبرس در اجرای کنوانسیون پاسداری از میراث فرهنگی ناملموس، و چهارده‌سال پس از تصویب کنوانسیون یونسکو: موفقیت‌ها و چالش‌ها. در مقاله‌ی بعدی به وضعیت میراث فرهنگی ناملموس در کشور اسپانیا پرداخته شده است.

در ابتدای مقاله ارتباط آن کشور با یونسکو و سپس به ترتیب توسعه‌ی مقررات مربوط به میراث فرهنگی ناملموس در اسپانیا، سیاست‌های میراث فرهنگی ناملموس در آن کشور، تهیه فهرست‌ها، برنامه‌ی ملی و اولین اعلامیه میراث ناملموس: راز آنچه ملحوظ نظر قرار گرفته‌اند. در مقاله‌ی سوم و پایانی این فصل به حمایت حقوقی از میراث فرهنگی ناملموس در ایتالیا پرداخته شده است. نویسندگان این مقاله به مسائلی همچون نقش ایتالیا در رابطه با یونسکو، موقعیت ایتالیا در جریان مذاکرات کنوانسیون میراث فرهنگی ناملموس، چارچوب حقوقی میراث فرهنگی ناملموس در نظام سیاسی چندلایه، میراث فرهنگی ناملموس ایتالیایی ثبت شده در فهرست معرف: تهدیدها و چالش‌ها و حقوق مالکیت فکری به‌عنوان اقدامات پاسدارانه پرداخته‌اند. فصل ششم که فصل پایانی این کتاب است شامل نتیجه‌گیری کل مطالبی است که در کتاب توسط افراد مختلف مطرح شده است. پروفیسور پتریلو، ویراستار کتاب، در این بخش به هدف



غایی این پژوهش مشترک پرداخته و دلایل انجام این پروژه را مطرح کرده است. وی و دیگر نویسندگان کوشیده‌اند تا به سؤالات زیر پاسخ دهند: چقدر کنوانسیون میراث فرهنگی ناملموس بر قانون‌گذاری‌های داخلی و یا جهش چارچوب‌های قانونی آن‌ها در خصوص میراث فرهنگی ناملموس اثرگذار بوده است؟ اثرات عملی این تغییر قوانین بر هویت میراثی در جوامع ملی چقدر بوده است؟ پاسخ به پرسش‌های بالا را می‌توان ذیل این عناوین پیدا کرد: منطق و روش تحقیق حقوق تطبیقی ناظر بر میراث فرهنگی ناملموس، چه حمایتی پیش از کنوانسیون ۲۰۰۳ یونسکو وجود داشته است؟، آثار و چشم‌اندازهای کنوانسیون ۲۰۰۳ و نظام‌های حقوقی و نهایتاً اسناد حقوقی حمایت از میراث فرهنگی ناملموس: به سوی حمایت حقوقی جهانی از تنوع زیست فرهنگی؟ این کتاب به‌صورت رایگان برای همه‌ی مخاطبان در کتابخانه دیجیتال مرکز میراث ناملموس تهران به نشانی <http://tichet.ir/digital-library/ichclp> قابل دسترسی است.



گیاهی باچندین خاصیت! (خواص درمانی گشنیز و تخم آن)

■ چند فرمول دارویی

برای برطرف کردن درد دندان؛

۱۰ گرم تخم گشنیز را در چهار لیتر آب بریزید و بگذارید بجوشد تا حجم آن به یک لیتر برسد. آن را کمی سرد کنید و در دهان مژه مژه کنید تا درد دندان بر طرف شود.

بر طرف کردن بواسیر؛

۱۰ گرم تخم گشنیز را بو داده تا قهوه ای رنگ شود. آن را پودر کنید و با مقداری سرکه مخلوط کرده و چند روز آن را بنوشید تا بواسیر بر طرف شود.

برای شستن دهان و دندان؛

یک قاشق چایخوری پودر تخم گشنیز را در یک لیوان آب جوش ریخته ، به مدت ۵ دقیقه دم کنید. سپس آن را برای شستن دهان، دندان و گلو غرغره کنید.

■ ترکیب شیمیایی

مواد موجود در ۱۰۰ گرم گشنیز؛

آب	۵/۷ گرم
سلولز	۳۸ گرم
مواد چرب	۱۵ گرم
اسیدازالیک	۱ گرم
کلسیم	۱۷۰ میلی گرم
ویتامین A	۲۰۰ واحد
ویتامین C	۵۰ میلی گرم

مواد چرب گشنیز مرکب از اسید اوئیک، اسید پالیتیک و اسید لینولئیک است.

■ نکته

مصرف به اندازه گشنیز هیچ گونه ضرری ندارد، ولی مصرف زیاد از حد آن باعث حالت مستی توأم با خستگی شدید می‌شود و گاهی به خواب عمیق، گنگی و بی‌حسی منجر می‌انجامد.

A black and white photograph of a wooden bowl filled with mustard seeds. The bowl is surrounded by fresh herbs, including dill and parsley, and a small wooden scoop filled with ground mustard seeds. The scene is set on a wooden surface.

همراه غذا به هضم آن کمک می‌کند. معده و روده را ضد عفونی می‌کند و کرم کش است. برای این منظور ۲ تا ۵ گرم تخم بو داده آن مصرف شود.

(۳) تخم گشنیز ادرار آور است.

۴) برای نرم کردن سینه از جوشانده تخم گشنیز استفاده می‌کنند، بدین صورت که ۱۰ تا ۳۰ گرم از آن را در یک لیتر آب دم کرده و مانند حای با شکر بنوشید.

۵) برای برطرف کردن تب و سرماخوردگی مفید است. برای این منظور یک سوپ رقیق از آب مرغ و گشنیز تازه تهیه کنید و پس از چند مرتبه مصرف، اثر معجزه آسای آن را ببینید.

۶) تخم گشنیز، شیر مادران شیرده را زیاد می‌کند، برای این منظور باید ۲ تا ۵ گرم از آن را با کمی عسل تناول کنند.

(۷) تخم گشنیز نیز دهنده قلب و نشاط آور است.

(۸) تخم گشنیز قاعده آور است.

(۹) جوشانده تخم گشنیز یا خوردن تخم گشنیز بو داده، سہال خونی و بیماری های عفونی روده مثل تب تیغونیڈ را بہبود می بخشد، چون شدیداً میکروب کش است.

(۱۰) برای تسکین درد دندان تخم گشنیز بجوید.

■ خواص برگ و ساقه گشنیز

«احساس پیری» روند پیری را تسریع می‌کند

مطالعه اخیر نشان می‌دهد افرادی که معتقدند بدن و ذهن آن‌ها با افزایش سن تحلیل می‌رود، خودشان روند پیری‌شان را تسریع می‌کنند.

به گزارش مدیران نت، محققان دریافتند که افراد مسن تر با چشم انداز ضعیف نسبت به پیری، در روزهایی که استرس داشتند نسبت به روزهایی که استرس کمتری داشتند، علائم سلامت جسمانی بیشتری را گزارش می کردند.

در مقابل، به نظر می‌رسد افرادی که دیدگاه «سال‌های طلایی» بیشتری نسبت به عمرشان دارند، در برابر استرس روزانه تا حدودی محافظت می‌شوند. آن‌ها در واقع مشکلات سلامت کمتری را در روزهایی که بیشتر از حد معمول احساس استرس می‌کنند، گزارش کرده‌اند.

«اکاوتا ویتزل» سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه ایالتی اورگن، می‌گوید: «ما می‌دانیم که یک رابطه قوی بین استرس و سلامت جسمانی وجود دارد.» مطالعات متعدد نشان داده‌اند که وقتی افراد دچار استرس می‌شوند، ممکن است بد غذا بخورند، ورزش را کنار بگذارند و با پیامدهای طولانی‌مدتی مانند فشار خون بالا و افزایش خطر بیماری قلبی روبه‌رو هستند. به گفته ویتزل: «افزایش خطر جدید نشان می‌دهد که چشم‌انداز روشن‌تر در مورد بیماری می‌تواند مانعی در برابر اثرات فیزیکی استرس روزانه باشد.» او خاطرنشان کرد که این بدان معنا نیست که افراد باید برای بروز علائم فیزیکی خود را سرزنش کنند، یا این که هر کسی باید با لیخند علائم را نادیده بگیرد. به گفته ویتزل، «ما مردم باید آگاه باشند که تصورات آن‌ها از روند بیماری ممکن است بر احساس آن‌ها تأثیر بگذارد و باید در این باره با نگرانی کنند.» این یافته‌ها بر اساس بررسی ۱۰۵ شهروند در رده سنی بین ۵۲ تا ۸۸ سال بدست آمد. آن‌ها در طول ۱۰۰ روز، بررسی‌های روزانه را در مورد سطح استرس و طیف وسیعی از علائم فیزیکی مانند خستگی، درد، تنگی نفس و ناراحتی مدهه انجام دادند. این مطالعه نشان داد که به طور متوسط، افراد تمایل به گزارش علائم فیزیکی بیشتری در روزهایی داشتند که استرس آن‌ها بالاتر از هنجار شخصی‌شان بود.

آگهی تغییرات شرکت بازرگانی آذر پارسه کارون با مسئولیت محدود به شماره ثبت ۴۳۶۰ و شناسه ملی ۱۰۱۹۵۰۱۲۶۵۱ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۵/۰۸/۲۲ تصمیحات ذیل اتخاذ شد: - حسین متصری به شماره ملی ۵۴۷۹۷۹۰۵۵۲ با پرداخت مبلغ ۱۰,۰۰۰,۹۰۰,۰۰۰ ریال به صندوق شرکت در ردیف شرکا، قرار گرفت. - ماه بی بی مرادی به شماره ملی ۵۴۷۹۷۵۰۲۴۰ با پرداخت مبلغ ۱۰,۰۰۰,۱۰۰,۰۰۰ ریال به صندوق شرکت در ردیف شرکا، قرار گرفت. در نتیجه سرمایه شرکت از مبلغ ۱,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به مبلغ ۴,۰۰۲,۰۰۰,۰۰۰ ریال افزایش و ماده مربوطه را اساسنامه اصلاح گردید و میزان سهم الشرکه شرکا بعد از افزایش سرمایه به شرح ذیل میباشد. حسین متصری به شماره ملی ۵۴۷۹۷۹۰۵۵۲ ارنده ۱۰,۰۰۰,۹۰۰,۰۰۰ ریال سهم الشرکه - ماه بی بی مرادی به شماره ملی ۵۴۷۹۷۵۰۲۴۰ دارنده ۱,۰۰۰,۱۰۰,۰۰۰ ریال سهم الشرکه - یئب متصری به شماره ملی ۵۴۷۹۹۸۶۳۱ دارنده ۱۰,۰۰۰,۹۰۰,۰۰۰ ریال سهم الشرکه - زهرا ثابتی نیکو به شماره ملی ۰۰۳۵۹۳۵۶۱ دارنده ۲,۰۰۰,۱۰۰,۰۰۰ ریال سهم الشرکه

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان تهران مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری شهریار (۱۳۶۹۴۳۰)

گهی تغییرات شرکت مجریان رعد پرشین شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۱۳۴۳۴۴ و شناسه ملی ۱۰۳۲۰۶۵۳۰۵۹ به استناد صورت جلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۰/۰۹/۱۴ تصمیحات ذیل اتخاذ شد: موضوع شرکت به شرح ذیل تغییر یافت و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید: واردات و صادرات کلیه کالاهای مجاز بازرگانی و کلیه تجهیزات برقی الکتریکی و الکترونیکی و تولید انواع چراغ و دستگاههای برقی و خرید فروش کلیه کالاهای مجاز و طراحی نصب و راه اندازی و تعمیر نگهداری فنی تاسیسات سرمایشی و گرمایشی آسانسور تجهیزات مخابراتی ارتباطی سیستمهای اعلام و اطفاء حریق پس از اخذ مجوز و تابلوهای قدرت اتوماسیون سیستمهای ایمنی دوربین مدار بسته برق مسکونی برق صنعتی تولید سطحات و ابزار الکتریکی و اعطای نمایندگی از طرف و به اشخاص حقیقی و حقوقی و اخذ نمایندگی از کلیه شرکتهای داخلی و خارجی کشور شرکت ر کلیه مناقصات و مزایدات دولتی و خصوصی و شرکت در همایشها و نمایشگاههای داخلی و خارجی و اخذ تسهیلات ریالی و ارزی از کلیه بانکها و موسسات مالی و اعتباری و تعاونی های اعتبار داخل و خارج کشور..در صورت ضرورت قانونی انجام موضوعات فعالیت پس از اخذ مجوز های لازم. ۲ سازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری تهران (۱۳۶۹۴۳۱)

گهگی تغییرات شرکت سپند سازه سروس با مسئولیت محدود به شماره ثبت ۴۵۰۷۴۳ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۹۲۲۰۲ به ستند صورتحسابه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۰/۰۹/۱۸ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: - خانم یگانه حسن لو کد ملی ۱۵۹۲۰۰۱۶۰۰ به پرداخت مبلغ ۵۰۰,۰۰۰ ریال به صندوق شرکت در زمره شرکا قرار گرفت. در نتیجه سرمایه شرکت از مبلغ ۱,۰۰۰,۰۰۰ ریال به مبلغ ۱,۵۰۰,۰۰۰ ریال افزایش یافت و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید. - شرکا پس از افزایش سرمایه: خانم مهناز فرمپینی فراهانی به کد ملی ۰۰۷۹۲۷۵۵۴۰ دارای ۵۰۰,۰۰۰ ریال سهم الشرکه خانم یاسمن نصر الهی به کد ملی ۰۰۱۸۹۶۷۵۰۱ دارای ۵۰۰,۰۰۰ ریال سهم الشرکه خانم یگانه حسن لو به کد ملی ۰۰۱۶۹۲۰۰۱۵ دارای ۵۰۰,۰۰۰ ریال سهم الشرکه ۲

بازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری تهران
 گهی تغییرات شرکت انکو دارو شرکت با مسئولیت محدود به شماره ثبت ۳۴۶۴۹۵ و شناسه ملی ۱۰۱۳۹۵۲۵۵۳۱ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۲۴ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: - ماده ۱۴ اساسنامه بشرح زیر اصلاح گردید: تعداد اعضای هیات مدیره مرکب از ۲ الی ۵ نفر خواهد بود. آقای سهراب خوشخو به شماره ملی ۲۰۶۰۲۷۵۸۳۰ با پرداخت مبلغی به صندوق شرکت، سهم الشرکه خود را به مبلغ ۲۳۰۰۰۰۰۰۰ ریال افزایش داد. آقای شهریار امیدوار به شماره ملی ۲۶۷۹۰۹۷۹۵۵ با پرداخت مبلغی به صندوق شرکت، سهم الشرکه خود را به مبلغ ۲۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال افزایش داد. سرمایه شرکت از مبلغ ۵۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال به مبلغ ۷۱۵۰۰۰۰۰۰۰ ریال افزایش یافت و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید. اسامی شرکا پس از افزایش سرمایه به شرح ذیل می باشد: سهراب خوشخو به شماره ملی ۲۰۶۰۲۷۵۸۳۰ دارای ۲۳۰۰۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه سعید ملکی به شماره ملی ۱۵۰۰۰۰۰۰۰۰ دارای ۱۱۵۰۰۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه فرید عابدین درکوش به شماره ملی ۵۵۴۶۳۳۶۳ دارای ۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه شهریار امیدوار به شماره ملی ۲۶۷۹۰۹۷۹۵۵ دارای ۲۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه کاوه جعفری دارای ۷۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه (۱۲۶۹۴۳۲)

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

آیا کارمندان خود را می‌شناسید؟

روزی مدیر یکی از شرکت‌های بزرگ در حالی که به سمت دفتر کارش می‌رفت چشمش به جوانی افتاد که در کنار دیوار ایستاده بود و به اطراف خود نگاه می‌کرد. جلو رفت و از او پرسید: شما ماهانه چقدر حقوق دریافت می‌کنی؟

جوان با تعجب جواب داد: ماهی دوهزار دلار.

مدیر با نگاهی آشفته دست به جیب شد و از کیف پول خود شش هزار دلار را در آورده و به جوان داد و به او گفت: این حقوق سه ماه تو، برو و دیگر این جا پیدایت نشود، ما به کارمندان خود حقوق می‌دهیم که کار کنند نه این که یک‌جا بایستند و بی‌کار به اطراف نگاه کنند. جوان با خوشحالی از جا جهید و به سرعت دور شد. مدیر از کارمند دیگری که در نزدیکی‌اش بود پرسید: آن جوان کارمند کدام قسمت بود؟

کارمند با تعجب از رفتار مدیر خود به او جواب داد: او پیک پیتزا فروشی بود که برای کارکنان پیتزا آورده بود.

اطلاعات من در مورد بازار بورس در این حده که...

سبزا بهتر از قرمزان!!

به خاطر نت رایگان شبانه بیدار میمونی.

بعد میای استوری میذار:

فکرش نمیداره بخوابم!

مخابرات بزنه تو کمرت دروغگو



”بخشید دیگه، خوب نشده بود“ چیست؟

. یکی از جملاتی که میزبان بعد شام میگه ... تا مهمون‌ها شروع کنن به تعریف از غذاهاش

ما زشتا رو وقتی میخوان دلمون نشکنه

بهمون میگن چه چهره معصومی داری

هزینه‌های اسنپ جوری شده که

. فکر می‌کنم همه‌ی ما

. در واقع داریم برای اسنپ کار می‌کنیم.

کلمه‌ی ”میخورم“

. واسه مادربزگا از صدتا فوش بدتره

بزرگ ترین ریسکی که

. پدر و مادر موقع تولد دخترشون می‌تونن بکنن

. این که اسمشو بزارن زیبا... !!!

قدیما طرف خونه کرایه می‌کرد

. بهش میگفتیم ایشالا سال دیگه بتونی همینو بخری

. الان جوری شده که

بهش میگیم ایشالا سال دیگه بتونی همینو تمدید کنی

استفاده از دستمال توالت تو ایران اینجوریه که؛

. اول خودتو خشک می‌کنی

. بعد باید یه بار دیگه آب بکشی

. دستمالایی که بهت چسبیدن برن !!!

یه عبارتی وجود داره به اسم ”نه، کلا میگم“

. قشنگ می‌تونی حرفتو بزنی و ماله بکشی روش.



واتس‌آپ در زمینه پاک کردن پیام، مثل این بچه کوچیکاس که بهش گفتن بگو بابام خونه نیست،

. اونم نه میداره و نه برمیداره،

. میگه بابام میگه که بگو بابام خونه نیست!!

شما هم وقتی تو تاکسی نشستید

. تاکسی از مسیری که شما بلدید نمیره

. فک میکنین میخواد بدزدتون

. یا فقط من تئوری توطئه دارم؟؟

یه بارم رفتم سر قرار باکسی، خودمو لوس کردم بهش زنگ زدم گفتم:

. من نیم ساعته رو نیمکت نشستم نتونستی بیای؟

. گفت: تو همونی که تیشرت باب اسفنجی پوشیدی جوراب صورتی پاته با صندل؟؟

. گفتیم: آره

. گفت: نه نتونستم پیام!!!!

یکی از تفریحات ناسالمی که دارم اینه که:

هر وقت میریم شهر بازی چندتا پیچ و مهره با خودم میبرم؛ هر وسیله‌ای که سوار میشیم

. به بغل دستیم که اصولا آدم ترسوویه

. میگم: یا خدا این دیگه از کجا باز شد؟؟

. اونم مثل سگ میترسه!!!

گرد آورنده

خدیجه فدایی زاده



۳۲ درصد کل وسایل نقلیه کشور فرسوده است



◀ سردار هادیانفر اعلام کرد در ۹ ماهه اول امسال افزایش چشمگیری در تصادفات و جانباختگان داشته‌ایم.

سردار هادیانفر گفت: ۵۱ درصد فوتی‌های سوانح ترافیکی جان خود را سر صحنه تصادف از دست

می‌دهند و ۶ درصد هم حین انتقال فوت می‌کنند.

به گفته رئیس پلیس راهور ناجا ۳۴ درصد تصادفات در جاده اتفاق افتاده و ۷۴ درصد حادثه دیدگان جاده‌ای، جان خود را از دست داده اند. به گفته رئیس پلیس راهور ناجا امکانات پلیس راهور ۷ هزار واحد گشت، ۴ هزار و ۶۰۰ دوربین جاده‌ای و ۵ هزار و ۳۰۰ دوربین شهری است که این تعداد گشت و دوربین برای کنترل ترافیک کافی نیست.

سردار هادیانفر گفت: ۳۳ سازمان به صورت غیر مستقیم و ۷ سازمان به‌صورت مستقیم در مجموعه‌وظایف پلیس نقش دارند. به گفته رئیس پلیس راهور ناجا سال ۹۹ در تعداد جانباختگان کاهش داشتیم، اما در ۹ ماهه اول سال ۱۴۰۰ افزایش داشته ایم و اگر اصلاح نشود در این دو ماه باقی مانده نیز بیشتر هم می‌شود. سردار هادیانفر گفت: ۳۲ درصد کل وسایل نقلیه کشور فرسوده است و روند اسقاط اصلا مطلوب نیست و همین فرسودگی عاملی برای افزایش تصادفات و جانباختگان است. به گفته رئیس پلیس راهور ناجا در تصادفات ۳۲۸ درصد سرنشینان، ۲۴ درصد رانندگان، ۲۳.۳ درصد موتور سیکلت‌ها و ۱۹.۴ درصد عابرین پیاده نقش دارند.

سردار هادیانفر گفت: تمام گزارش‌ها و کروکی‌ها درباره نحوه عملکرد کیسه هوای خودروها موجود است و صحبت درباره نحوه تصادف و میزان زاویه تصادف مزاح است.

رئیس پلیس راهور ناجا گفت: خودروسازها فراقکنی نکنند و به جای آن خودروی خود را اصلاح کنند و خودروی ایمن تحویل مردم دهند. به گفته سردار هادیانفر هیچ کدام از کیسه هواخودروهای ایرانی سوییچی نیست.

کشف مواد اولیه قنادی تاریخ مصرف گذشته

◀ سه انبار که محل نگه داری مواد اولیه قنادی تاریخ گذشته، سبزی‌های خشک و بسته بندی آردهای غیر بهداشتی بود، کشف شد. تعزیرات حکومتی شهرستان های استان تهران سه انبار که محل نگه داری مواد اولیه قنادی تاریخ گذشته، سبزی‌های خشک و بسته بندی آردهای غیر بهداشتی بود را در جنوب تهران کشف کرد.

شماره ۲۰۰

--- جدول و سودوکو ---

افقی:

۱- اثری از بزرگ علوی- عضو گوارشی- غذای بیمار ۲- تحفه- موفق و پیروز- سوره زنان ۳- شفابخش بیمار- مطالعه اجمالی- مقابل رویه ۴- لباس شنا- بیماری- دندان‌های نیش ۵- شبکه اینترنتی- درختی که از آن نیزه درست کنند- شیوه ۶- کشور آمریکایی- ولایتی در افغانستان- درخت همیشه سبز ۷- از ارتفاعات زاگرس- اشاره- پول پرست ۸- غذای بیمار- مروراید- شهر کویری- طاقچه بالا- من و شما ۹- پناهگاه- نوعی خورش- طناب ۱۰- پشت سر- چیرگی- ستاره ۱۱- نمایش غم انگیز- تاریخ نگار- از اقمار مشتری ۱۲- پایتخت مصر- پایه- مقابل رویه ۱۳- درخشان- ترس- سرگردان سرزمین عجایب ۱۴- شیوا- مقابل فروشنده- سوغات ساوه ۱۵- مساوی- سر نیزه- اثری از صادق هدایت

عمودی:

۱- از اوراق بهادار- بعد از مرگ سهراب چه سود- از پرندگان ۲- خوشحال- بصیرت- شهری در استان کرمانشاه ۳- همیشه- حرف نفی عرب- من و شما- زنده به آنیم ۴- از گویشهای زبان کردی- تصدیق روسی- مرورایدها ۵- هوش- عضوی در صورت- انبار کشتی ۶- عدد اول- کافی- خمیازه- بانگ جانور درنده ۷- سوریه قدیم- مشهور- تمرین‌ها ۸- در کشاکش دهر باید سنگ زیرین آسیا باشد- از گل‌ها خوک وحشی ۹- نوعی ساعت- اهرم- از حشرات ۱۰- سگ گزنده- تسهیلات بانکی- پناهگاه- معبر خون ۱۱- مایه حیات- مخزن برق- شیوا ۱۲- رشته کوه آمریکا- از آلات موسیقی- به هم خوردگی و آشفتنگی ۱۳- فراموش کردن- چه کسی- چهره شطرنجی- آوردگاه ۱۴- شهر شمالی- سرخوشی- پرنده آش سردکن ۱۵- سبیل و موی بالای لب- شهری دیگر در استان کرمانشاه- جای پا

جواب شماره قبل

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

سودوکو شماره ۱۷۱

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



گرد آورنده
علیرضا گودرزی

ایران جزو ۷ کشور تولیدکننده طلا و جواهر



رئیس اتحادیه تولیدکنندگان و صادرکنندگان طلا، جواهر، نقره و سنگهای قیمتی ایران گفت: اکنون ایران جزو هفت کشور تولیدکننده طلا و جواهر است، هم چنین به دلیل ذائقه و سنت دیرینه مردم، جزو کشورهای پر مصرف در این زمینه به شمار می رود. «سید حجت شغائی» در جمع خبرنگاران با اشاره به این که در وزارت صنعت، معدن و تجارت و سند ۱۴۰۴ به موضوع طلا و جواهر پرداخته شده است، گفت: اگر زیرساخت ها تامین و این سند اجرایی و عملیاتی شود، صادرات در کشورمان رونق می گیرد.

رئیس اتحادیه تولیدکنندگان و صادرکنندگان طلا، جواهر، نقره و سنگهای قیمتی ایران، خاطر نشان کرد: در این سند تسهیل گری در تولید و صادرات دیده شده است. این مقام صنفی تصریح کرد: رابطه اقتصادی کشورمان با روسیه، در رونق صنعت طلا و جواهر تاثیر گذار است و این ارتباطات به صورت قطع تاثیر مثبتی بر روی این صنعت خواهد گذاشت. وی افزود: اکنون در صنعت طلا و جواهر با ارمنستان، یکی دیگر از کشورهای عضو این اتحادیه رابطه خوبی داریم. این کشور خواستار مشارکت در تولید و راه اندازی کارخانه تراش الماس با ایران است که در این زمینه قرار است تیمی به ارمنستان اعزام شود و شرایط را بررسی کند.

رئیس اتحادیه تولیدکنندگان و صادرکنندگان طلا، جواهر، نقره

تحریم شده، تصریح کرد: این امر سبب شده تا در سه سال گذشته صادراتی به کشورهای مختلف نداشته و برای تامین مواد اولیه و واردات مشکل داشته باشیم؛ این در حالی است که قبل از تحریم ها صادرات خوبی به چین، آلمان، ترکیه و امارات داشتیم. رئیس اتحادیه تولیدکنندگان و صادرکنندگان طلا، جواهر، نقره و سنگ های قیمتی ایران بیان داشت: هم چنین بخشی از آیین نامه ها مشکلاتی را به وجود آورد است که نیاز به اصلاح و بازنگری در بخش گمرک و استاندارد دارد. وی با تاکید بر این که معادن طلای زیادی در کشور داریم، گفت: اگر زیرساخت ها فراهم شود و شاهد همکاری سازمان ها و دولتمردان در معافیت ورود تجهیزات و ارز داشته باشیم، صنعت طلا و جواهر اشتغال زایی و ارزآوری فراوانی برای کشورمان در جهت توسعه اقتصادی خواهد داشت.

شغائی از برگزاری سیزدهمین نمایشگاه بین المللی طلا، نقره، جواهر، ساعت و صنایع وابسته خبر داد و افزود: این رویداد از ۹ تا ۱۲ بهمن ماه در محل دائم نمایشگاه های بین المللی تهران با حضور ۱۲۰ شرکت داخلی و ۱۰ شرکت خارجی برگزار می شود. شغائی بیان داشت: در این رویداد انواع محصولات جواهر، نقره، سنگهای قیمتی، ماشین آلات، ابزار آلات و تجهیزات مربوط به طراحی و تولید طلا در فضایی به وسعت بیش از ۱۳ هزار متر در معرض دید علاقمندان قرار خواهد گرفت.

دکتر ابراهیمی در بازدید از مرکز ارتباط با مشتری تاکید کرد:

تکریم مشتریان؛ مهم ترین وظیفه امروز کارکنان بانک سپه



مدیرعامل بانک سپه مشتری مداری را یکی از مؤلفه های مهم وفادارسازی مشتریان خواند و تاکید کرد: پاسخگویی دقیق، سریع و توأم با احترام به مشتریان در سراسر شعب و واحدهای سستادی را مهم ترین وظیفه کارکنان این بانک در شرایط کنونی است.

آیت اله ابراهیمی در بازدید از مرکز ارتباط با مشتریان (۱۵۵۷) با قدردانی از تلاش شبانه روزی کارکنان این مرکز گفت: تجمعیم مشتریان شش بانک و موسسه مالی در قالب یک بانک واحد به نام سپه و اجرای طرح های توسعه در حوزه فناوری، نیاز به پاسخگویی مشتریان را در این مقطع چندین برابر کرده است.

وی پاسخگویی به مشتریان با شکیبایی و احترام را وظیفه تک تک کارکنان بانک در سراسر کشور دانست و خاطرنشان کرد: در چند ما اخیر بانک سپه به پشتوانه حمایت مشتریان و تلاش کارکنان توانست پروژه های مهمی در حوزه فناوری اطلاعات را عملیاتی کند و همکاران ما در شعب و مرکز ۱۵۵۷ با پاسخگویی مناسب به مشتریان در این زمینه نقش مهمی را ایفا کردند.

مدیرعامل بانک سپه به اهمیت بالای پاسخگویی مطلوب به مشتریان در ارتقای جایگاه بانک اشاره کرد و گفت: با رعایت اصول مشتری مداری ضمن حفظ مشتریان وفادار بانک سپه باید زمینه جذب مشتریان جدید را مهیا کنیم. ابراهیمی تواضع و رفتار متعهدانه همکاران در خدمت به مشتریان را موجب تقویت دلگرمی و ترغیب حس وفاداری در آنها دانست و افزود: تکریم ارباب رجوع و عرضه خدمات و محصولات مطلوب بانک سپه را به بزرگ ترین و کارآمدترین بانک کشور تبدیل خواهد کرد.

شایان ذکر است مدیرعامل بانک سپه در بازدید از مرکز ارتباط با مشتریان بانک سپه به چندین تماش مشتریان پاسخ داده و از نزدیک در جریان روند فعالیت این مرکز قرار گرفت.

براساس این گزارش دکتر ابراهیمی پس از بازدید از مرکز ارتباط با مشتریان بانک سپه (۱۵۵۷) به صورت سرزده از اداره کل مبارزه با پولشویی و تامین مالی تروریسم و شعبه چهارراه اختیاریه بازدید کرد.

وی در این بازدیدها ضمن گفت و گوی صمیمانه با کارکنان شعبه اختیاریه و اداره کل مبارزه با پولشویی و تأمین مالی تروریسم بر ضرورت رعایت قوانین، مقررات، بخشنامه ها و دستورالعمل ها در انجام امور تأکید کرد.

کشف میادین جدید گازی در امارات

رویترز در گزارشی اعلام کرد که اماراتی ها توانسته اند میادین جدید گازی را در دریای نزدیک ابوظبی شناسایی کنند. به گزارش رویترز، شرکت نفت امارات متحده عربی از کشف میادین جدید گازی در آب های ابوظبی خبر داد. شرکت نفت امارات متحده در بیانیه ای اعلام کرد، نتایج موقت این اکتشافات جدید که توسط ایتالیایی ها شناسایی شده است نشان می دهد بین ۱.۵ تا ۲ تریلیون فوت مکعب استاندارد گاز خام در این میادین وجود دارد. سلطان الجابر، وزیر صنعت و فناوری پیشرفته و مدیر شرکت نفت امارات می گوید کشف منابع جدید گاز طبیعی در بلوک ۲ قسمت فراساحلی ابوظبی نشان می دهد که چگونه رویکرد گسترده مشارکت با شرکت های بین المللی سبب توسعه منابع و ارزآوری برای کشور می شود به طوری که حالا امارات منابع هیدروکربنی خود را به طرز قابل توجهی توسعه داده است.

شرکت نفت امارات متحده عربی در سال های ۲۰۱۸ و ۲۰۱۹ اولین مناقصه خود را برای کشف میادین جدید گازی برگزار کرده بود.

رشد ۱۰۱ درصدی تسهیلات بانک توسعه صادرات ایران در اراک



مجموع تسهیلات اعطایی شعبه اراک بانک توسعه صادرات ایران طی ده ماه گذشته بیش از چهار هزار میلیارد ریال بوده که این رقم در مقایسه با مدت مشابه سال گذشته ۱۰۱ درصد رشد داشته است.

رئیس شعبه اراک بانک توسعه صادرات ایران همزمان با چهل و سومین سالگرد پیروزی شکوهمند انقلاب اسلامی در گفتگو با خبرنگار آگزم نیوز گفت: از ابتدای سال جاری تا کنون بالغ بر ۲۰۵ میلیون دلار اعتبارات و بروات اسنادی و مبلغ ۵۵ میلیون دلار حوالجات ارزی از طریق شعبه بانک توسعه صادرات ایران در اراک کارسازی شده که بیش از ۵۰ درصد از واردات کل استان را پوشش می دهد.

سعید رضایی با اشاره به اینکه بیشترین تسهیلات بانک توسعه صادرات استان مرکزی به بخش صنعت تخصیص داده شده، اظهار داشت: ششم آلومینیوم، یکپچ های حرارتی، خطوط انتقال نیرو و همچنین صنایع شیمیایی از مهمترین صنایع صادراتی استان مرکزی است. وی اعلام کرد: شعبه اراک تاکنون ۷ مرتبه به عنوان شعبه برتر از بین شعب بانک انتخاب و از سوی موسسه عالی آموزش بانکداری تقدیر شده است.

رضایی با ذکر این مهم که شعبه اراک از زمان تاسیس تاکنون همواره از رشدی پایدار در زمینه پرداخت تسهیلات و ارائه انواع خدمات بانکی برخوردار بوده، اظهار داشت: از نقاط قوت این شعبه، تنوع در ارائه خدمات بانکی است؛ ما در این شعبه از بانک توسعه صادرات تلاش داریم مشتریان از سید کاملی از خدمات بانک بهره مند شوند.

رضایی در ادامه به تشریح طرح های تامین مالی شده از سوی شعبه اراک پرداخت و گفت: تامین مالی حوزه صنعت، منجر به اشتغالزایی مستقیم برای صدها نفر شده است؛ از جمله این طرح ها می توان به تامین مالی شرکت ویستا اعتماد ایرانیان و واحد تولیدی فعال در حوزه تولید ظروف چینی در خمین اشاره کرد؛ این پروژه به تنهایی به صورت مستقیم برای ۳۰۰ نفر اشتغالزایی دارد.

بیمه فراگیر خانواده ایرانی چیست؟



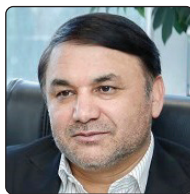
قرار گرفتن افراد تسهیل شده و بیمه اعضای خانواده پیگیری می شود. بیمه فراگیر خانواده ایرانی، بسته بیمه ای است که انواع بیمه های افراد خانواده از جمله پدر، فرزندان، زنان خانه دار و دانشجویان را شامل می شود. بیمه زنان خانه دار، دختران، دانشجویان و خود اظهاری شغلی و همگی در ذیل بیمه فراگیر خانواده ایرانی قرار می گیرند و با توجه به تسهیلات قانونی در نظر گرفته شده و امکان اقدام از طریق سامانه خدمات غیرحضور سازمان تامین اجتماعی جامعه مخاطبین بین ۱۸ تا ۵۰ سال، می توانند تحت پوشش تامین اجتماعی قرار گیرند. بیمه زنان خانه دار این امکان را برای زنان ایجاد می کند که با احراز شرایط بازنشسته شدن از امنیت درآمدی حاصل از مستمری بازنشستگی برخوردار باشند، در همین قالب فرزندان قبل از آن که تشکیل خانواده بدهند یا شاغل شوند، می توانند از این ظرفیت بیمه استفاده کنند و سابقه بیمه داشته باشند.

مدیر کل بیمه شدگان تامین اجتماعی گفت: هر ایرانی فاقد پوشش بیمه، می تواند با آغاز بیمه پردازی، از خدمات تامین اجتماعی بهره مند شود. مدیر کل امور بیمه شدگان سازمان تامین اجتماعی گفت: بر اساس اعلام مرکز آمار، سازمان تامین اجتماعی در حال حاضر ۱۴ میلیون و ۷۰۰ هزار نفر بیمه شده اصلی دارد و بیش از ۴۵ میلیون نفر از تعهدات و حمایت های بیمه ای و درمانی این سازمان استفاده می کنند.

به گفته ی شکوری، به منظور گسترش پوشش بیمه تامین اجتماعی، اقدامی از سوی سازمان تامین اجتماعی شکل گرفته که بر مبنای آن با استفاده از تمامی ظرفیت های قانونی، سازمانی و نرم افزاری، "بیمه فراگیر خانواده ایرانی" در سطح جامعه، فرهنگ سازی و ترویج شود. او گفت: در بیمه فراگیر شرایط برای انتخاب بیمه و تحت پوشش

قدردانی دکتر ابراهیمی از شکیبایی مشتریان و کارکنان بانک سپه؛

اتمام موفق بزرگ ترین طرح مهاجرت سیستمی صنعت بانکداری کشور



کشور فراهم شد. مدیرعامل بانک سپه با اشاره به اجرای موفقیت آمیز فرآیندهای اجرایی طرح ملی ادغام خاطر نشان کرد: با عملیاتی شدن پروژه های حوزه فناوری اطلاعات ضمن تسریع و تسهیل خدمت رسانی یکپارچه به مشتریان زمینه عرضه خدمات و محصولات جدید در این بانک مهیا شده و در آینده نزدیک مشتریان شاهد رویکرد جدید بانک در عرصه خدمات بانکداری الکترونیک خواهند بود. دکتر ابراهیمی اظهار داشت: تجربه جهانی سازمان های بزرگ نشان می دهد اجرای پروژه های مهاجرت و بهربرداری از زیرساخت ها و نرم افزارهای متمرکز بدون همراهی مشتریان و تلاش کارکنان محقق نمی شود. به همین سبب جا دارد مجدد از شکیبایی مشتریان بانک سپه در اجرای طرح مهاجرت سامانه های بانکداری بانک های ادغامی به سامانه جامع امید بانک سپه قدردانی کنیم. وی در پایان تاکید کرد: به فضل الهی با این رخداد بزرگ و مبارک و همت و تلاش مضاعف مدیران و کارکنان بانک در سراسر کشور، روند خدمت رسانی به مشتریان و نیل به بانکداری تمام دیجیتال سرعت خواهد یافت.

مدیرعامل بانک سپه از اتمام مهاجرت سیستمی بانک های ادغامی به این بانک خبر داد و گفت: در راستای اجرای مراحل نهایی طرح ملی ادغام و یکپارچه سازی سامانه های بانکی متمرکز بانک سپه، هم زمان با اتمام مهاجرت سامانه بانکداری بانک های ادغامی به سامانه جامع بانکداری امید بانک سپه، بانک های امید، بزرگ ترین طرح مهاجرت سیستمی صنعت بانکداری کشور به ثبت رسید.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بانک سپه، دکتر آیت اله ابراهیمی ضمن قدردانی از همراهی و شکیبایی مشتریان و تلاش کارکنان این بانک در پیشبرد طرح ملی ادغام تصریح کرد: با اجرای موفق مهاجرت سیستمی بانک های ادغامی به سامانه جامع بانکداری امید بانک سپه، داده های این سامانه در بخش های مشتریان ۲۶ میلیون و ۰۰۳ هزار نفر، سپرده ۰۰۱ میلیون فقره، کارت ۱۶ میلیون و خودپرداز ۲۱ هزار دستگاه افزایش یافت.

وی افزود: بر اساس برنامه ریزی و اقدام های شبانه روزی و ارزشمند تمام همکاران بانک، طرح مهاجرت سامانه بانکداری متمرکز بانک های ادغامی به سامانه جامع بانکی امید بانک سپه با موفقیت عملیاتی و مقدمات خدمت رسانی یکپارچه به مشتریان در شعب سراسر