



**تعمیق روابط اقتصادی
با ارمنستان، با
سرمایه‌گذاری
مشترک**
صفحه ۸

معیار

بها: ۱۰۰۰۰ تومان

هفته نامه سراسری - آغاز انتشار ۱۳۷۰ - سال سیام
دوره‌ی جدید - شنبه ۱۴ اسفند ۱۴۰۰ - شماره ۲۴۸

ISSN: 1680 - 7227

**آمادگی ایران
برای افزایش
عرضه نفت**



کافه شهر

**وقار، آرامش و رنگ آمیزی نقاشی
ون دایک**

۲

دو کلمه حرف ورزشی

ورزش و سیاست، شکست یک تابو!

۳

بهترین فیلم های کودکانه

۴

استانبول و آواربوم هایش...

۴

**تکه‌ای از من تکه‌ای از زمین
بالاخره پایان قرن ۱۴**

۵

سلامت باشیم

تاثیر شگفت انگیز آلو

۶

**بیماری قلبی وانزوای اجتماعی
و تنهایی زنان**

۶

باتوجه به واکسیناسیون همگانی و فروکش حملات ویروس؛ خروج از چار دیواری کرونا ساخت!



نوروز ۱۴۰۱، سالی ویژه در گردشگری ایرانیان

نقش مهم چین در عبور از تحریم‌ها



رئیس اتاق ایران با بیان این که چین از نظر تجارت بین‌المللی قدرت اول دنیا و از نظر مجموعه اقتصاد نیز دوم دنیاست و در آینده نزدیک حتی به اقتصاد اول دنیا هم تبدیل می‌شود، افزود: مجموعه این ظرفیت‌ها سبب می‌شود که با چین رابطه اقتصادی خوبی داشته باشیم و می‌توان گفت میزان مبادلات فعلی که با این کشور داریم تنها بخشی از ظرفیت مبادله است و بخش‌های بیشتر آن، همچنان باقی است و باید به سرعت فعال شود. وی با تأکید بر این که در همه بخش‌های اقتصادی باید رابطه با چین را گسترش دهیم، افزود: در تجارت خارجی اعم از نفتی، غیرنفتی و صادرات، بزرگ‌ترین خریدار نفت ما چین است و به تنهایی ۳۹ درصد از صادرات غیرنفتی یعنی حدود یک‌سوم صادرات غیرنفتی ما به چین اختصاص دارد. اما نکته اینجاست که به دلیل فشارهای بین‌المللی، مجموعه تجارت خارجی ما هر روز کوچک و کوچک‌تر می‌شود و هر قدر اندازه تجارت خارجی ما بزرگ‌تر شود، سهم چین هم بیشتر می‌شود، به‌ویژه در حوزه‌های سرمایه‌گذاری، تورسیم، مبادله فناوری، نفت و غیره، فرصت‌های بسیاری است که به دلایل فشارهای بین‌المللی آن‌طور که انتظار داشتیم، رشد نکرده و اگر این ظرفیت‌ها آزاد شود و فشارها برداشته شود، تجارت ما با چین به‌ویژه در بخش‌هایی که ذکر شد، حتماً بیشتر می‌شود.

حریری با اشاره به مذاکرات وین نیز گفت: طبیعی است که هر قدر دولت‌ها با هم خوب باشند، به رفع سریع‌تر موانع تحریمی کمک می‌شود چراکه این بنگاه‌های اقتصادی هستند که با هم کار می‌کنند و روابط مطلوب سیاسی فضا را برای تبادلات اقتصادی هموارتر می‌کند چراکه بنگاه‌ها به دنبال منافع اقتصادی هستند و کار کردن با یک کشور تحت فشار، کار را برای آن‌ها مشکل می‌کند.

ایرنا -- رئیس اتاق ایران و چین؛ حجم تجارت خارجی ایران را در سال، ۸۰ میلیارد دلار اعلام کرد و گفت: اگر کشوری در دنیا با وجود مشکلات و موانع سیستم بانکی، حمل و نقل روان بین‌المللی و محروم بودن از بیمه، بتواند این حجم مبادلات خارجی را در بخش صادرات و واردات داشته باشد؛ واقعاً نمونه و شاهکار است.

«مجدد رضا حریری» افزود: اکنون مبادلات تجاری ما با چین به ۲۰ میلیارد دلار رسیده است که نشان می‌دهد به دلایل فشارهای تحریمی و مشکلاتی که در ساختار تجارت خارجی ما پیش آمده، نتوانستیم از ظرفیت‌های رابطه با چین حداکثر استفاده را داشته باشیم. وی ادامه داد: امید است با رفع تحریم‌های بین‌المللی در حوزه تجارت خارجی، بقیه ظرفیت اقتصادی را فعال کنیم تا به هدف‌گذاری دو کشور که در سفر رئیس‌جمهوری چین به ایران تعیین شد و روی قرارداد ۱۶۰ میلیارد

دلاری برای آینده دو کشور توافق شد، سرعت ببخشیم. عضو اتاق ایران با بیان این که اسناد همکاری‌ها و تفاهم‌نامه‌ها می‌تواند به توسعه روابط دو کشور کمک کند، تأکید کرد: ما نمی‌توانیم واقعیت موجود و موانع سر راه تجارت خارجی با دنیا را نادیده بگیریم چراکه موانع جدی در سه بخش سیستم بانکی بین‌المللی، سیستم حمل‌ونقل و بیمه برای ایران وجود دارد؛ یعنی هیچ تجارت سالمی بین بنگاه‌های اقتصادی شکل نمی‌گیرد مگر این که مشکلاتی که در این سه بخش وجود دارد، برطرف شود. وی با بیان این که چین بزرگ‌ترین مصرف‌کننده انرژی و مواد خام در دنیاست، افزود: ایران در بخش صادرات نفت، محصولاتی نفتی و مواد معدنی شریک اول چین در دنیا محسوب می‌شود ضمن این که رابطه سیاسی بسیار خوبی با چین داریم پس موانع سیاسی نداریم، اما چنانچه اختلاف دیدگاه سیاسی هم با چین داشتیم، بازهم چین شریک اول تجاری ما بود.

رئیس اتاق ایران و چین با اشاره به این که در منطقه خلیج فارس، ما شریک پنجم چین محسوب می‌شویم، افزود: مبادلات اقتصادی سایر کشورهای منطقه با چین بیشتر از ایران است، با این که به لحاظ سیاسی در اردوگاه غرب قرار می‌گیرند، اما تبادلات تجاری بیشتری با چین دارند و اکنون عربستان شریک اول تجاری چین محسوب می‌شود و امارات، قطر عراق و ترکیه نیز در رده‌های بعدی تبادلات اقتصادی با چین قرار می‌گیرند.

حریری یادآور شد: گرچه ما با چین ارتباط سیاسی و امنیتی خوبی در سطح بین‌الملل داریم اما اگر این ارتباط هم نبود، باز چین به لحاظ اقتصادی شریک استراتژیک ما بود و بیشترین مبادله را با این کشور داشتیم.

سرمقاله

اصلاح مسیر رشد تولید...



اخیراً رئیس قوه قضاییه در نشست با نمایندگان فعالان اقتصادی، تجار، بازرگانان و مدیران اقتصادی استان هرمزگان، طی سخنانی اظهار کرده است: "هر سه قوه به ویژه دولت سیزدهم و شخص رئیس‌جمهور و معاون اول وی، مجدانه تمام تلاش خود را در جهت رفع موانع تولید بکار بسته‌اند و شما فعالان اقتصادی نیز باید در سه جبهه؛ شناسایی موانع تولید، رفع آن‌ها و جلوگیری از ایجاد مجدد این موانع، قوای حکومتی را یاری دهید."

رئیس قوه قضاییه در ادامه، تسهیل و تسهیل در صدور مجوزهای ناظر بر امور تولیدی و صنعتی را از ضروریات دانسته و در عین حال تأکید کرده است که حمایت همه‌جانبه از تولید و تولیدکنندگان به هیچ عنوان به معنای کنار گذاشتن و نادیده گرفتن قوانین و مقررات فعلی نیست.

رئیس دستگاه قضا در همین راستا با اشاره به قوانین و مقررات مطلوب فعلی کشور در امر رفع موانع تولیدی، بر ضرورت جامه عمل پوشاندن به آن‌ها تأکید و تصریح کرده است: "چنانچه قوانین و مقرراتی نیز وجود دارند که در امر رونق تولید دست و پاگیر محسوب می‌شوند باید با تشریک مساعی و همفکری در جهت اصلاح این قوانین و مقررات اقدام کنیم."

مقام عالی قوه قضاییه در این نشست مطالب کلیدی دیگری را نیز بیان داشته است اما سخن ایشان در مورد تسهیل در اخذ مجوزها و نیز اصلاح قوانین مزاحم بنظر از مهم‌ترین آن مطالب است چرا که نقش کلیدی در روند اقبال سرمایه‌گذاران دارد و همچنین مرحله نخست بروز فسادهای احتمالی است که اگر مسیرش پاک و شفاف شود از وقوع اشکالات بعدی نیز پیشگیری خواهد شد. شایسته است در اینجا اشاراتی نیز به کار درست برخی از رسانه‌ها و همکاران داشته باشیم که در مسیر ایفای وظایف اطلاع‌رسانی خود، اخیراً گزارش‌هایی درباره کارآفرینانی منتشر کردند که بعضاً ۱۳، ۱۷ سال و... را در راهرو ادارات مربوطه سرگردان بوده‌اند تا امضای مجوزی را اخذ کنند و البته عموم می‌دانیم که این معطلی‌های شگفت‌انگیز، بیشتر به دلیل آن هست که در این مسیر برخی از مقررات چند پهلوی و مبهم است که باتفسیر به رای کارکنان، احتمال وجود فساد را محتمل می‌کند.

اگر در همین زمینه، فرصت‌های بیشتری برای رسانه‌ها فراهم گردد تا نور اطلاع‌رسانی بر تارکخانه‌های ممکن‌الوجود بنمایند، شاید سه چهارم از اشکالات مرتفع شود و محتمل کمتر از یک چهارم اشکالات به بازنگری نیازمند باشد. همین که رئیس قوه قضاییه بیشتر قوانین موجود را مطلوب دانسته و بر جامه عمل پوشاندن به آن‌ها فشارش کرده است، نشانگر آن است که اگر تارکخانه بوروکراسی نور باران شود، مسیر رشد تولید وسعت خواهد یافت!

«مدیر مسوول»



کافه شهر
حمید مزروعی
بخش هفتاد و پنجم

وقار، آرامش و رنگ آمیزی نقاشی ون دایک

اثر آنتونی ون دایک نقاش دوره باروک



کارهای محراب و پرتره دریافت کرد که او را مجبور به استخدام دستیاران می کرد. در طی این دوره، ون

بود ممکن است باعث شود بسیاری از مراجعان به ون دایک روی بیاورند. او کمیسسیون های زیادی را برای

سر آنتونی ون دایک فلاندی بعد از پیتل رول روبنس برجسته ترین نقاش فلاندر باروک قرن هفده است، نقاش پرتره های اروپایی و اشرافی گری، هم چنین بسیاری از کارهای مربوط به موضوعات مذهبی و اسطوره ای است.

ون دایک هفتمین فرزند از دوازده فرزند فرانس ون دایک، تاجر ابریشم مرفه بود. در ده سالگی، او نزد هنردیک ون بالن شاگردی کرد.

سال های اولیه نقاشی او عموماً به صورت نیم تنه ارائه می شود. در دست آن ها دستکش یا سایر وسایل را نگه داشته شده یا از پشت و بغل صندلی افتاده است. اولین پرتره های او زمینه های خنثی داشتند، اما تحت تاثیر روبنس لوازم جانبی مانند ستون ها را برای غنی سازی محیط ترسیم کرد. او با مهارت جزئیات لباس و دکور را ارائه داد. پرتره های او، همیشه مثال قانع کننده ای با مدل هایی آرام و با وقار هستند.

ون دایک خیلی زود به بلوغ اجتماعی رسید، هنگامی که تنها هجده سال داشت، در یک دادخواست به عنوان نماینده خانواده عمل کرد. پدرش او را از نظر قانونی نماینده خانوادگی اعلام کرد. در فوریه ۱۶۱۸ وی به عنوان استاد در انجمن آنتورپ پذیرفته شد. در ۱۷ ژوئیه ۱۶۲۰، خبرنگار توماس هاوارد ارنل آندل، گزارش داد که ون دایک هنوز در کنار روبنس است و کارهایش به اندازه کارهای روبنس با ارزش و هنرمندانه است. در مارس ۱۶۲۰ روبنس از کمک ون دایک و برخی دیگر از شاگردان استفاده کرده و با توجه به سبک شخصی کاملاً توسعه یافته ون دایک در این سال ها، احتمالاً دقیق تر است که او را بیشتر یک همکار روبنس بخوانیم تا شاگرد او.

در ژوئیه ۱۶۲۷ ون دایک دوباره در آنتورپ بود، جایی که تا سال ۱۶۳۲ در آن جا بود. غیبت مکرر روبنس بین سال های ۱۶۲۶ و ۱۶۳۰ (زمانی که او در ماموریت های خارجی مشغول خدمت دیپلماتیک

لحظاتی با شعر

به انتخاب نیما موسوی



"مولوی"

از آن باده ندانم چون فنايم
از آن بی جانمی دانم کجایم
زمانی قعر دریایی درافتم
دمی دیگر چو خورشیدی بر آیم
زمانی از من آبستن جهانی
زمانی چون جهان خلقی بزام
چو طوطی جان شکر خاید به ناگه
شوم سرمست و طوطی را بخایم
دبه جایی درنگنجیدم به عالم
به جز آن یار بی جا را نشایم
منم آن رند مست سخت شیدا
میان جمله زندان های هایم
مرا گویی چرا با خود نیایی
تو بنما خود که تا با خود بیایم
مرا سایه هما چندان نوازد
که گویی سایه او شد من همایم
بدیدم حسن را سرمست می گفت
بلایم من بلایم من بلایم
جوابش آمد از هر سو ز صد جان
ترایم من ترایم من ترایم
تو آن نوری که با موسی همی گفت
خدایم من خدایم من خدایم
بگفتم شمس تبریزی کیی، گفت
شمایم من شمایم من شمایم

"حافظ"

شاهدان گر دلبری زین سان کنند
زاهدان را رخنه در ایمان کنند

هر کجا آن شاخ نرگس بشکفتد
گلرخانش دیده نرگسدان کنند
ای جوان سروقد گویی ببر
پیش از آن کز قامت چو گان کنند
عاشقان را بر سر خود حکم نیست
هر چه فرمان تو باشد آن کنند
پیش چشمم کمتر است از قطره ای
این حکایت ها که از طوفان کنند
یار ما چون گیرد آغاز سماع
قدسیان بر عرش دست افشان کنند
مردم چشمم به خون آغشته شد
در کجا این ظلم بر انسان کنند
خوش برآ با غصه ای دل کاهل راز
عیش خوش در بوته هجران کنند
سر مکش حافظ ز آه نیم شب
تا چو صبح آینه رخشان کنند

"شهریار"

بیا ساقی بساط می فراز آر
که بی می زندگی لذت ندارد
بزن بر آتش جان من آبی
که دیگر اشکم آن فرصت ندارد
(مرا کیفیت چشم تو کافی است)
چه غم گر باده کیفیت ندارد
به مستی عرض من بشنو که مستی
به جز با راستی صحبت ندارد
عجب وضعیت شرب الیهودیتست
که دستی کم ز وحشیت ندارد
نمی گویم دم دروازه شهر
که کس در خانه امنیت ندارد
هزاران رحمت حق بر تو خوش
تمدن جز حق لعنت ندارد
چنان بگسیخت از ما رشته مهر
که دیگر ره سر و صلت ندارد
کسی با کس ره رلافت نیوید
دلی با دل سر الفت ندارد
دریغ آن ملت مرد و سلحشور

که دیگر حس ملت ندارد
به جز تعلیم اجباری در این ملک
علاج دیگری دولت ندارد
ولی دولت که خود خوابست هرگز
غم بیداری ملت ندارد

"رهی معیری"

چه رفته است که امشب سحر نمی آید؟
شب فراق به پایان مگر نمی آید؟
جمال یوسف گل چشم باغ روشن کرد
ولی ز گمشده من خبر نمی آید
شدم به یاد تو خاموش، آنچنان که دگر
فغان هم از دل سنگم به در نمی آید
تو را به جز به تو نسبت نمی توانم کرد
که در تصور از این خویر نمی آید
طریق عقل بود ترک عاشقی دانم
ولی ز دست من این کار بر نمی آید
بسر رسید مرا دور زندگانی و باز
بلای محنت هجران بسر نمی آید
منال بلبل مسکین به دام غم زین بیش
که ناله در دل گل کارگر نمی آید
ز باده فصل گلگم توبه می دهد زاهد
ولی ز دست من این کار بر نمی آید
دو روز نوبت صحبت عزیز دار رهی
که هر که رفت از این ره دگر نمی آید

"بیدل دهلوی"

دام یک عالم تعلق گشت حیرانی مرا
عاقبت کرد این در واکرده زندانی مرا
محو شوقم بوی صبح انتظاری برده ام
سردای حیرت همان در چشم قربانی مرا
جوش زخم سینه ام، کیفیت چاک دلم
خرمی مفت تو ای گل گر بخندانی مرا
ای ادب، سازخوشی نیز بی آهنگ نیست
همچو مژگان ساخت موسیقار حیرانی مرا

مدمرم یک قلم چون شمع درو حشت گذشت
آشیان هم برناورد از پرافشانی مرا
عجز هم چون سایه اوج اعتباری داشته ست
کرد فرش آستان سعی پیشانی مرا
پرده ساز جنونم خامشی آهنگ نیست
ناله می گردم به هر رنگی که گردانی مرا
ناله واری سر ز جیب دل برون آورده ام
شعله شوقم، مباد ای یاس بنشانی مرا
احتیاج خودشناسی جوهر آینه نیست
من اگر خود را نمی دانم تو می دانی مرا
بیدل افسون جنون شد صیقل آینه ام
آب داد آخر به رنگ اشک عریانی مرا

"حسین منزوی"

ای بوسه ات شراب و ، از هر شراب خوش تر
ساقی اگر تو باشی ، حالم خراب خوش تر
بی تو چه زندگانی ؟ گر خود همه جوانی
ای با تو پیر گشتن ، از هر شباب خوش تر
جز طرح چشم مست ، بر صفحه ی امیدم
خطی اگر کشیدم ، نقش بر آب خوش تر
خورشید گدو نخندد ، صبحی تنق نیندد
ای برق خنده هایت ، از آفتاب خوش تر
هر فصل از آن جهانی است ، هر برگ داستانی
ای دفتر تن تو ، از هر کتاب خوش تر
چون پرسم از پناهی ، پستی و تکیه گاهی
آغوش مهربانت ، از هر جواب خوش تر
خامش نشسته شرم ، در پیش دید گانت
ای شیوه ی نگاهت ، از شعر ناب خوش تر





گرد آورنده
سیاوش بهبودی

دو کلمه حرف ورزشی

ورزش و سیاست، شکست یک تابو!

« جنگی در شمال دریای سیاه برپاست؛ از این درگیری نه تنها اقتصاد تاثیر پذیرفته بلکه ورزش نیز از اثرات آن مصون نمانده است. می شود گفت تأثیری که ورزش از این جنگ گرفته حتی از اثرات جنگ در اقتصاد بیشتر و عمیق تر است، یک تحول در شعاری است که نهادهای ورزشی جهانی بر روی آن تبلیغ می کنند و آن؛ عدم دخالت سیاست در ورزش است!

تصمیمات فیفا علیه روسیه در پی بحران اوکراین



فدراسیون فوتبال فیفا با محکوم کردن حمله روسیه به اوکراین، کشور روسیه را از میزبانی رقابت های فوتبال محروم کرد.

به گزارش تایمز، فدراسیون فوتبال فیفا با محکوم کردن حمله روسیه به اوکراین، کشور روسیه را از میزبانی رقابت های فوتبال محروم کرد.

فیفا از اخراج فوری روسیه از مسابقات مقدماتی جام جهانی در روز یکشنبه خودداری کرد، اما گفت که این یک گزینه روی میز باقی می ماند.

فیفا در بیانیه ای اعلام کرد: فیفا به گفتگوهای جاری خود با کمیته بین المللی المپیک، یوفا و سایر سازمان های ورزشی برای تعیین هر گونه تحریم های اضافی، از جمله حذف احتمالی از مسابقات، ادامه خواهد داد که در صورت بروز این وضعیت در آینده نزدیک اعمال خواهد شد.

فیفا همچنین گفت که تیم اتحادیه فوتبال روسیه (لفلی که باید به جای تیم ملی روسیه مورداستفاده قرار گیرد) فقط می تواند در قلمروی بی طرف و بدون تماشاگر بازی کند. هنوز مشخص نیست که آیا تصمیم برای استفاده از نام اختصاری اتحادیه فوتبال روسیه، لهستان را راضی می کند یا این کشور همچنان بر بازی نکردن برابر روس ها تاکید دارد. فیفا همچنین استفاده از پرچم روسیه و سرود ملی روسیه را در هر مسابقه ای که تیم های روسی در آن بازی می کنند ممنوع کرد.

برنده پلی آف قرار است ۴ فردورین میزبان سوئد یا جمهوری چک باشد تا مشخص شود چه تیمی به جام جهانی راه می یابد.

فدراسیون فوتبال چک در بیانیه ای اعلام کرد: کمیته اجرایی اتحادیه فوتبال چک، اعضای کادرفنی و بازیکنان تیم ملی به توافق رسیدند که در شرایط فعلی امکان بازی با تیم ملی روسیه حتی در زمین بی طرف وجود ندارد. به این ترتیب هم چک، هم لهستان و هم سوئد که همگروه روسیه هستند، بازی با روس ها را تحریم کردند.

کنار گذاشته شدن روسیه و بلاروس از پارالمپیک زمستانی — ایرنا

ورزشکاران روسیه و بلاروس از پارالمپیک زمستانی ۲۰۲۲ پکن کنار گذاشته شدند. ورزشکاران سایر کشورها اعلام کرده بودند که حاضر به مسابقه با نمایندگان این دو کشور نیستند

۸پارالمپیک زمستانی ۲۰۲۲ پکن در حالی از جمعه به صورت رسمی آغاز شد که کمیته بین المللی المپیک تصمیم گرفته بود تا ورزشکاران روسیه و بلاروس بدون پرچم کشورهای خود و زیر پرچم سفید IOC در مسابقات شرکت کنند. با این حال، مسابقات به طور کامل تحت تاثیر جنگ روسیه و اوکراین است. ورزشکاران اکثریت کشورهای حاضر در این مسابقات اعلام کردند که حاضر به رویارویی به نمایندگان روسیه و بلاروس نیستند.



بر این اساس، روز پنجشنبه جلسه ای برگزار شد و در نهایت کمیته برگزاری پارالمپیک تصمیم گرفت تا تمامی ورزشکاران روسیه و بلاروس را حذف کند. طی روزهای اخیر بسیاری از فدراسیون های جهانی رشته های مختلف، تصمیم به عزل روسیه از عضویت در

فدراسیون خود گرفته و حتی میزبانی این کشور از مسابقات گوناگون را لغو کرده اند.

بیانیه رسمی اتحادیه جهانی کشتی — مهر



با اعلام رسمی اتحادیه جهانی کشتی، روسیه و بلاروس از حضور در تمام تورنمنت های بین المللی کشتی محروم هستند و میزبانی های این دو کشور هم سلب می شود. در ادامه تحریم و محرومیت تیم های ورزشی روسیه و بلاروس و ورزشکاران این کشور از حضور در مسابقات بین المللی، این بار نوبت به اتحادیه جهانی کشتی رسید تا علیه این دو کشور بیانیه بدهد.

در پی حمله نظامی روسیه به اوکراین که یک هفته از آن می گذرد، اتحادیه جهانی کشتی با صدور بیانیه ای رسمی اعلام کرد در حمایت از اوکراین، ورزشکاران، مربیان و تیم های باشگاهی و ملی کشتی روسیه و بلاروس از حضور در تورنمنت های بین المللی محروم هستند. همچنین میزبانی های بین المللی کشتی از این دو کشور سلب می شود. کشتی روسیه یکی از قدرت های برتر کشتی جهان محسوب می شود ولی محرومیت این رشته در پی توصیه کمیته بین المللی المپیک به فدراسیون های ورزشی جهان برای تحریم روسیه صورت می گیرد.

یوفا میزبانی فینال لیگ قهرمانان اروپا را از روسیه گرفت — باشگاه خبرنگاران

یوفا اعلام کرد که فینال لیگ قهرمانان اروپا به جای روسیه در فرانسه برگزار می شود.

بعد از تنش هایی که بین ۲ کشور روسیه و اوکراین به وجود آمد، یوفا در جلسه ای فوق العاده تصمیم گرفت میزبانی فینال لیگ قهرمانان فوتبال اروپا را از روسیه بگیرد. در جلسه اعضای یوفا تصمیم بر این شد که فینال لیگ قهرمانان اروپا در سال ۲۰۲۲ به جای روسیه در فرانسه برگزار شود.

این بازی ابتدا قرار بود ۲۸ می ۲۰۲۲ (۷ خرداد ۱۴۰۰) در سن پترزبورگ برگزار شود، اما به دلیل حمله نظامی روسیه به اوکراین، یوفا این بازی را در حومه شمالی پاریس و در سن دنیس برگزار خواهد کرد. این برای اولین بار از سال ۲۰۰۶ است که میزبانی فینال لیگ قهرمانان اروپا به فرانسه سپرده می شود. یوفا همچنین تصمیم گرفت که تمام مسابقات در تورنمنت های تحت کنترل خود که قرار بود در روسیه و اوکراین برگزار شود را تا اطلاع ثانوی در کشورهای دیگر برگزار کند. الکساندر چفرین، رئیس یوفا، روز پنجشنبه به پایتخت فرانسه سفر کرد تا با امانوئل ماکرون، رئیس جمهور فرانسه، برای برگزاری بازی فینال لیگ قهرمانان اروپا در این کشور مذاکره کند. این سومین سال پیاپی است که ورزشگاه محل برگزاری فینال لیگ قهرمانان اروپا تغییر می کند. در ۲ دوره قبلی به دلیل نگرانی های ناشی از شیوع ویروس کرونا، بازی فینال در پرتغال برگزار شد.

فینال این فصل لیگ قهرمانان برای اولین بار از زمان شیوع ویروس کرونا، در ورزشگاه پر از تماشاگر برگزار می شود. فینال لیگ قهرمانان در سال ۲۰۲۰ بدون تماشاگر و فینال سال گذشته این مسابقات با یک چهارم ظرفیت ورزشگاه دراگو در پورتو برگزار شد.

روز پنجشنبه فدراسیون های فوتبال لهستان، جمهوری چک و سوئد در نامه ای به فیفا خواستار محرومیت روسیه از میزبانی بازی های پلی آف جام جهانی ۲۰۲۲ شدند که قرار است ماه آینده برگزار شود. لهستان قرار است چهارم فروردین در مسکو به مصاف روسیه برود. طبق برنامه قبلی اگر روسیه در آن بازی پیروز شود، میزبان برنده بازی چک و سوئد خواهد بود تا یکی از تیم های راه یافته به جام جهانی ۲۰۲۲ قطر مشخص شود.

وزیر امور خارجه انگلیس به تیم های انگلیسی پیشنهاد کرد بازی هایی که در روسیه برگزار می شود را تحریم کنند.

پایان همکاری اورتون با حامیان مالی روسی — ایلنا

باشگاه اورتون اعلام کرد با سه شرکت روسی قطع همکاری کرده است به گزارش باشگاه اورتون، همه در اورتون از اتفاقات وحشتناک اوکراین شوکه و غمگین هستند. این

وضعیت غم انگیز باید هر چه زودتر پایان یابد و از هر گونه تلفات بیشتر جلوگیری شود.

بازیکنان، کادرفنی و همه کسانی که در اورتون کار می کنند از بازیکن ما ویتالی میکولنکو و خانواده اش حمایت می کنند و به این کار ادامه خواهند داد.

باشگاه می تواند تأیید کند که با اثر فوری تمام ترتیبات حمایت تجاری با شرکتهای روسی USM ، Megafon و Yota را به حالت تعلیق درآورده است.

ششوی بی مزه ای به نام جدایی سیاست از ورزش — تسنیم

رفتار دو گانه نهادهای بین المللی ورزشی در قبال یک



ناهنجاری به نام جنگ، خود یک ناهنجاری ایجاد کرده است آن هم این که جنگ با جنگ و مظلوم بسا مظلوم از دید سرمایه داران ورزشی فرق می کند.

چند روزی است که شیبور جنگ در جغرافیایی دیگر از زمین پهناور به صدا در آمده است، آتشی که بین روسیه و اوکراین رد و بدل می شود و منجر به کشته شدن و آوارگی هزاران غیرنظامی شده است. جنگ در اوراسیا به سرتیتر خبرهای منطقه و جهان تبدیل شده و روی اقتصاد و امنیت جهانی تأثیری بسزا گذاشته است. این روزها جامعه جهانی آنچه را در مرزهای دو کشور همسایه رقم می خورد محکوم کرده اما جنس این واکنش ها حداقل در جامعه ورزش سبک و سیاقی جدید به خود گرفته است.

کمیته بین المللی المپیک (IOC) با محکوم کردن حمله روس ها به همسایه غربی شان، دستور حذف سرود و پرچم روسیه در تمام صحنه های ورزشی و گرفته شدن میزبانی رویدادها از این کشور را می دهد و فیفا و یوفا نیز در بیانیه ای مشترک اعلام می کنند که تیم های ملی و باشگاهی فوتبال روسیه از تمامی تورنمنت های فوتبالی از جمله جام جهانی کنار گذاشته می شوند، حتی به کمربند مشکی افتخاری پوتین در تکاندو رحم نشده است و آن را هم از رئیس جمهور روسیه گرفته اند، بر خوردهای قاطع و ضربتی که تا پیش از آن در دفاع از حق مظلوم، نظیرش را ندیده بودیم. جنگ در هر کجای دنیا، به هنگامی که پای پایمال شدن حق و حقوق مظلومی در میان باشد، محکوم و پدیده ای مذموم است و در آن شکی نیست. بحث در این گزارش طرفداری از یک جناح یا این که بررسی کنیم که حق با کدام طرف است؛ نیست، بلکه رفتار دو گانه ای است که نهادهای بین المللی ورزشی با یک اتفاق تلخ به نام جنگ دارند.

طبق منشور المپیک و فیفا و سایر نهادهای ورزشی، جدایی سیاست از ورزش یک اصل غیرقابل انکار و لازم الاجرا است، با وجود این بند که رکن اصلی موجودیت روح ورزش در جهان به حساب می آید، سؤال اینجاست؛ چرا پای ورزش به این ماجرای سیاسی — امنیتی باز شده است؟ در آن سوی ماجرا ورزشکاران و مردم عادی کشور روسیه که در شعله ور شدن آتش این جنگ، هیچ نقشی نداشته اند چرا باید پاسوز تصمیم سیاسی ورزشی ها شوند؟ آیا حذف تیم های ملی روسیه از مسابقات بین المللی در تضاد با اصل «جدایی ورزش از سیاست» نیست؟

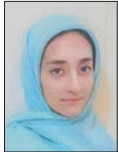
پاسخ دادن به این سؤال ها زمانی دشوارتر می شود که بدانیم همین نهادهای تحریم کننده ورزشی، رفتاری دو گانه در قبال یک مساله واحد دارند، عملیات ویژه، حمله، تجاوز، جنگ یا هر چیز دیگری که اسمش را بگذارید، امروز برای روسیه تحریم را در پی دارد ولی برای دیگر متجاوزان دنیا چنین تصمیمی گرفته نمی شود. انزوا و امتیاز دو واژه روبه روی همدیگر هستند که فیفا و IOC یکی را در زمان حال برای روسیه و دیگری را برای طرفین دیگر جنگ ها اعمال می کنند. در مساله فلسطین که سال هاست به دلیل تجاوز رژیم صهیونیستی، جنایت جنگی علیه غیرنظامیان و کودکان فلسطینی در حال انجام است، برای متجاوز تحریمی در نظر گرفته نشده و در عوض امتیازاتی نیز داده شده است

یا داده خواهد شد، از جمله پیشنهاد کسب میزبانی جام جهانی ۲۰۳۰ فوتبال، آن هم در حالی که ظلمی که به مردم فلسطین می شود، به خلاف جنگ روسیه و اوکراین، سال هاست که صورت گرفته است و شدت و تلفاتش نیز اصلا قابل قیاس نیست، از سوی دیگر در این مورد بارها ورزشکاران نامی جهان و نهادهای مردمی و ورزشی صدای مردم مظلوم فلسطین شده اند ولی دریغ از یک حمایت خشک و خالی از سوی نهادهای پول دار و قدرتمند ورزشی بین المللی. چرا با وجود اعلام متعدد انزجار ملت های آزادی خواه دنیا از جنایات رژیم کودک کش و غاصب صهیونیستی تصمیمی برای تحریم ورزشی از سوی نهادهای جهانی گرفته نشده است و به عوض ورزشکارانی که از رویارویی با ورزشکاران این رژیم خودداری می کنند، محروم می شوند؟

در یمن که طبق آمار ۳۷۷ هزار کشته نظامی و غیرنظامی داشته است و تا همین امروز نیز ادامه دارد، چرا کمیته بین المللی المپیک و فدراسیون های جهانی برای تحت فشار دادن و تحریم طرف مقابل این جنگ ورود نکرده اند؟ این شرایط را برای افغانستان، سوریه و ده ها کشور دیگر نیز که در همین تاریخ معاصر مورد تجاوز، حمله و ظلم کشور یا کشورهای دیگر قرار گرفته اند بررسی کنید.

انسان، همان انسان است و مرگ نیز همان مرگ، تنها تفاوت مردم فلسطین و یمن با مردم اوکراین شاید، رنگ چشم های شان باشد ولی، آیا در منشور المپیک صحتی از تفاوت رنگ ها شده است؟ مگر غیر از این است که نماد المپیک با ۵ حلقه به رنگ های قرمز، سبز، سیاه، زرد و آبی برای مردم سراسر دنیا طراحی شده است؟ IOC، فیفا و سایر فدراسیون های جهانی که در بیانیه های امروز ورزشان از اتحاد در فوتبال و ورزش به نفع مردم آسیب دیده حرف می زنند، آیا بوی خون هزاران بی گناه دیگر به مشام شان نرسیده است؟ به راستی فیفا، فدراسیون های مختلف جهانی و IOC چه قدمی برای برقراری صلح در خاور میانه برداشته اند؟ بوی خون بی گناهان در همه جای دنیا یکی است ولی انگار این تفاوت رنگ چشم های بی پنهان و سمیت و سویی حاکمان شان است که برای نهادهای ورزشی ملاک و معیار برخورد است و نه بوی خونی که به ناحق ریخته می شود. تیم ملی روسیه طبق قرعه کشی پلی آف جام جهانی ۲۰۲۲ قطر، باید به مصاف لهستان می رفت و در صورت پیروزی در این بازی، مقابل برنده دیدار سوئد و جمهوری چک صفارایی می کرد که همه این کشورها اعلام کردند حاضر نیستند برابر روسیه به میدان بروند، آیا اگر این تصمیم از سوی چند کشور دیگر برای دفاع از حق مظلومی از متجاوز دیگری گرفته می شد، باز هم فیفا با یک بیانیه سفت و سخت از آن دفاع می کرد، یا این که کشورهای تحریم کننده، به تهدید به تحریم و محرومیت روبه رو می شدند؟ کما این که اکنون نیز چنین چیزی وجود دارد و هر فردی که مقابل ورزشکار رژیم صهیونیستی قرار نمی گیرد نه تنها تشویق نمی شود بلکه سخت ترین تنبیهات را برایش در نظر می گیرند.

این که بتوان از ابزار ورزش، هنر یا هر مساله اجتماعی و فرهنگی دیگری برای جلوگیری از جنگ و تحت فشار قرار دادن طرفین برای برقراری صلح و آتش بس استفاده کرد به خودی خود با ارزش است اما با رفتار دو گانه ای که در برخورد با یک ناهنجاری به نام «جنگ» وجود دارد، باید به اجرای صحیح اصل جدایی سیاست از ورزش شک کرد، مگر این که در ادامه این اصل، تبصره ای وجود دارد که ما از آن بی خبریم (!)، تبصره ای با عنوان «لزوم اجرای اصل جدایی سیاست از ورزش غیر از مواردی که به ضرر نظام سرمایه داری باشد». رفتار متناقض نهادهای ورزشی در این چند روز صدای خیلی از اهالی ورزش را در آورده است. مشعل المپیک این روزها به پنهان خاموش کردن آتش جنگ روسیه و اوکراین، در اجرای اصل جدایی سیاست از ورزش ست شکنی کرده و دست به تحریم ورزشی زده است، آن هم درست زمانی که کمی آن طرف تر سوریه و فلسطین سال هاست که حتی شب های شان نیز از آتش متجاوزان خارجی روشن است و همین می شود که این مشعل در مواجهه با یک پدیده، در هر زمان و مکانی سلیقه ای عمل می کند و در نقش آتش بیار معرکه ظاهر می شود. زیتون صلح المپیک نیز این روزها بیشتر از مرزهای اروپا ریشه ندانده است و تلاش برای برقراری صلح فقط در همان خطه خوش آب و هوای اروپا و دنیای غرب جواب می دهد؛ برای چشم آبی ها و موطلا بی ها سهم مظلومان دیگر نقاط دنیا از منشور المپیک، همان اصل قاطع جدایی سیاست از ورزش است؛ بدون تبصره، بدون ترجم.



گرد آورنده
مونا ییلتم عراقی
بخش سوم

بهترین فیلم های کودکانه



هیولاها و درون و بیرون را کارگردانی کرده و انیمیشن روح، چهارمین تجربه کارگردانی او است که اتفاقاً تجربه‌های موفق بوده و جایزه اسکار را هم برایش به ارمغان آورد.

(۱۵) شگفت‌انگیزان ۲ (Incredibles 2)

بزد برد، کارگردان و فیلم‌نامه‌نویس مشهور هالیوود، در این دهه تنها یک انیمیشن بلند ساخته است: شگفت‌انگیزان ۲. این انیمیشن درواقع دنباله‌ی قسمت اول پویانمایی شگفت‌انگیزان محصول سال ۲۰۰۴ است. اذعان به تماشایی بودن داستان، از همان سکانس اول که درست از پایان قسمت اول آغاز می‌شود، بسیار آسان است. دنیای مدرن، خانواده‌ی آقای شگفت‌انگیز را احاطه کرده است و بزرگ‌ترین و معنادارترین دستاورد این فیلم به تصویر کشیدن کشمکش این خانواده برای حفاظت از همدیگر در چنین شرایطی است.

برخلاف قسمت اول، این بار نوبت مادر خانواده، هلن پار با صدایشگاهی هالی هانت است که ماجراجویی خود را برای نجات دنیا دنبال کند و باب با صدایشگاهی کریک تی. نلسن تبدیل به پدری خانه‌دار شده است که باید با روش جدید تدریس ریاضی کودکانش کنار بیاید.

سم کلفلین، کلونی گریس مورتز و پاتریک واربرتون هستیم.

(۱۴) روح (Soul)

دومین فیلم موفق استودیو پیکسار در سال ۲۰۲۰ به وسیله مدیر جدید و خلاق این استودیو کارگردانی شد. داستان در مورد جو گاردنر با صدایشگاهی جیمی فاکس است. یک نوازنده جاز ماهر که متأسفانه هنوز موفق نشده به چیزی که شایسته‌اش است، برسد. اما روزی بالاخره درهای موفقیت به رویش باز شده و فرصت همنازی با گروهی دیگر از نوازندگان خلاق از جمله دورتیا ویلیامز را پیدا می‌کند، البته به شرط آنکه خود را به موقع برای اجرا برساند.

اما زمانی که او از شدت خوشحال روی ابرها سیر می‌کند، ناخواسته داخل چاه افتاده و زندگیش به پایان می‌رسد. حالا او از خیابان‌های شهر نیویورک قدم به قلمروی مافوق دنیای ما می‌گذارد، درحالی‌که هنوز آمادگی عبور از دروازه نهایی را ندارد. داستان این فیلم هم در مورد دلمشغولی‌های جو گاردنر است که حتی در عالم اموات هم دست از سر او برنمی‌دارند. داکتر کارگردان کاربلدی است، او مدت زیادی را در پیکسار سپری کرده و چندین اثر دیگر از جمله

بیاید و با هم وقت بگذرانند. «اژدهای آرزو» یکی دیگر از بهترین فیلم های ۲۰۲۱ برای کودکان است که می‌توانید در جمع خانواده از تماشای آن لذت ببرید.

(۱۳) کفش قرمزی و هفت کوتوله (Red Shoes and the Seven Dwarfs)

کمتر کسی است که داستان سفید برفی و هفت کوتوله را نشنیده باشد، بنابراین شاید کمی در مورد این فیلم کنجکاو شوید. چراکه این بار سفید برفی داستان ما نه یک شاهزاده خانم دلفریب که دختری مهربان با ظاهری معمولی است که تنها با پوشیدن یک جفت کفش قرمز جادویی، تبدیل به پرنسسی زیبا می‌شود. سوی دیگر ماجرا، ما با هفت شاهزاده شجاع مواجه هستیم که اسیر نفرین جادوگر شده و به کوتوله تبدیل شده‌اند. آن‌ها بی‌صبرانه به دنبال شاهزاده خانمی هستند که طلسم آن‌ها را باطل کند و البته درکنار آن‌ها ما با نامادری شرور سفید برفی هم طرف هستیم که برای بازگرداندن کفش‌های گرانبهایش از هیچ تلاشی فروگذار نمی‌کند. به‌رحال سفید برفی و هفت کوتوله درمسیر رسیدن به اهداف و آرزوهایشان یاد می‌گیرند که زیبایی واقعی در درون انسان نهفته است. در این فیلم شاهد صدایشگاهی هنرمندانی همچون

(۱۱) هتل ترانسیلوانیا ۱، ۲، ۳ و ۴

هتل ترانسیلوانیا نام مجموعه‌ای از چند فیلم و محصول آمریکا است که توسط تاد دورهام خلق شده است. از این مجموعه تاکنون یک مجموعه تلویزیونی انیمیشنی از کانال دیزنی (Disney Channel) پخش شده و چندین بازی ویدیویی نیز ساخته شده است. هم چنین سه فیلم سینمایی بلند انیمیشن -- کامپیوتری، سه رمان مصور و دو فیلم کوتاه توسط کمپانی انیمیشن‌سازی سونی پیکچرز (Sony Pictures Animation) تولید شده است. هتل ترانسیلوانیا از جمله معروف ترین انیمیشن های سال های اخیر است. داستان درباره کنت دراکولا است که صاحب هتل ترانسیلوانیاست هتل پنج‌ستاره‌ای که همواره میزبان تمام هیولاهاى دنیاست.

(۱۲) اژدهای آرزو (Wish Dragon)

این انیمیشن زیبا که یادآور کارتون قدیمی علاءالدین و چراغ جادوست، درباره دانشجوی جوانی است که اژدهایی پیدا می‌کند که توانایی برآورده کردن آرزوهایش را دارد. آرزوی پسر جوان چیست؟ این که دوست دوران کودکی‌اش که حالا معروف شده و اسم و رسمی برای خود پیدا کرده است، دوباره سراغ او

استانبول و آکواریوم‌هایش...

گرد آورنده

بهار سادات موسوی



هزینه برگزاری جشن به صورت جداگانه محاسبه می‌شود. بلیط ورودی آکواریوم عمار برای بزرگسالان ۱۱۵ لیر و برای کودکان، افراد بالای ۶۵ سال، معلمان و دانش آموزان ۱۰۰ لیر است. اگر بلیط را به صورت آنلاین تهیه کنید، می‌توانید ۱۰ تا ۱۵ لیر ارزان تر خرید کنید. این بلیط‌ها تنها برای یک بار بازدید از این آکواریوم است اما می‌توانید اشتراک سالانه آن را هم با پرداخت ۲۵۵ لیر برای بزرگسالان و ۲۳۰ لیر برای کودکان تهیه کنید.

آکواریوم Viasea

آکواریوم ویاسی یکی دیگر از بهترین آکواریوم‌های استانبول است. این آکواریوم در بخش آسیایی استانبول واقع شده است. در این آکواریوم علاوه بر آبیان گونه‌ی متنوعی از خزندگان و حیوانات خشکی هم نگهداری می‌شوند. این آکواریوم بخش‌های موضوعی زیادی شامل لاک پشت‌ها، کوسه‌ها، انواع آبیان، خزندگان و ... دارد. در آکواریوم ویاسی می‌توانید لاک پشت‌های ۱۰۰ ساله رامشاده کنید.

این مجموعه از ساعت ۹ صبح تا ۵ بعد از ظهر باز است. بلیط آن هم بسته به سن افراد متفاوت است. حداقل بلیط برای کودکان زیر ۴ سال به قیمت ۱۸۰ لیر است. بلیط‌های خانوادگی هم گران ترین بلیط‌ها هستند، قیمت ۴۵۰ لیر دارند.

مرکز خرید فروم واقع شده است. بنابراین می‌توانید بعد از بازدید از آکواریوم گشتی هم در مرکز خرید بزنید. به علاوه آکواریوم یک مرکز خرید هدیه هم دارد. بلیط‌های آکواریوم سی لایف تنوع زیادی دارند. بلیط‌ها برای روز مشخص نیستند در واقع هر کدام بازه زمانی دارند. بلیط‌های ۱۸۰ لیری اعتبار ۹۰ روزه دارند، البته در مدت اعتبار تنها یک بار می‌توان از آکواریوم بازدید کرد. بلیط‌های ۲۷۰ لیری هم ۹۰ روز اعتبار دارند اما امکان دو بار بازدید را دارند. در نهایت بلیط‌های ۳۶۰ لیری اعتباری یک ساله دارند و محدودیتی هم برای دفعات حضور ندارند. با خرید این بلیط می‌توانید از تخفیف فروشگاه هدیه مجموعه هم استفاده کنید.

آکواریوم عمار

آکواریوم عمار هم با وجود این که نسبت به آکواریوم استانبول و آکواریوم سی لایف کوچک‌تر است اما باز هم یکی از بهترین آکواریوم‌های استانبول است. این آکواریوم در مرکز خرید میدان عمار واقع شده است. این آکواریوم بخش‌های موضوعی متنوعی از جمله تونل آبی، مجموعه کروکودیل‌ها، مجموعه پنگوئن‌ها، خرچنگ‌ها و ... دارد. در این آکواریوم امکاناتی مانند بازی واقعیت مجازی در نظر گرفته شده است. به علاوه شما می‌توانید در سالن اختصاصی که برای کودکان در نظر گرفته شده، جشن تولد و برنامه‌های کوچک برگزار کنید.

در آکواریوم استانبول گونه‌های مختلفی از آبیان وجود دارند. شاید برایتان جالب باشد، در این آکواریوم امکان شنا کردن با کوسه‌ها هم وجود دارد. در واقع کوسه‌ها هم مانند سایر آبیان آکواریوم در بخش‌هایی جداگانه نگهداری می‌شوند. غواصی در این آب‌ها همراه با راهنما و غواصان مجموعه امکان پذیر است. در حین غواصی باید تابع راهنما باشید و از دست زدن و یا غذا دادن به کوسه‌ها پرهیز کنید. هزینه این غواصی جدا از بلیط ورودی آکواریوم است.

جدای از این، آکواریوم استانبول یک رستوران و سه کافه دارد. همین طور یک فروشگاه سوغاتی در این مجموعه قرار دارد که می‌توانید هدایایی تهیه کنید. در این فروشگاه اسباب بازی، زیورات، عروسک و وسایلی از این دست وجود دارد که البته بیشتر تم دریایی دارند. بلیط ورودی آکواریوم استانبول برای بزرگسالان ۱۶۰ لیر و برای کودکان ۱۲۵ لیر ترکیه است. کودکان زیر دو سال هم نیازی به تهیه بلیط ندارند.

آکواریوم Sea life

بدون شک آکواریوم سی لایف یکی از بهترین آکواریوم‌های استانبول است. این آکواریوم بزرگترین آکواریوم اروپا است. این آکواریوم یکی از ۴۸ آکواریوم زنجیره‌ای مجموعه آکواریوم‌های سی لایف است. شرکت سی لایف در کشورهای مختلف آکواریوم دارد. آکواریوم سی لایف در

جاذبه‌های گردشگری استانبول بسیار گسترده و متنوع است. هرچند که اغلب گردشگران تور استانبول بیشتر جاذبه‌هایی مانند ایاصوفیه، پاشاباغچه و ... را می‌شناسند اما استانبول به جز این‌ها دیدنی‌های دیگری هم دارد. یکی از جاذبه‌های گردشگری استانبول که شاید کمتر در مورد آن صحبت شده باشد، آکواریوم‌های استانبول است. آکواریوم‌های استانبول در نوع خود بهترین هستند. آن‌ها علاوه بر این که تنوع زیستی گوناگونی از آبیان را به نمایش می‌گذارند با داشتن امکاناتی مانند کافه، رستوران، فضای بازی و ... فرصت خوبی برای یک گشت و گذار خانوادگی هستند. در ادامه این مطلب تعدادی از مهم ترین و بهترین آکواریوم‌های استانبول را معرفی می‌کنیم.

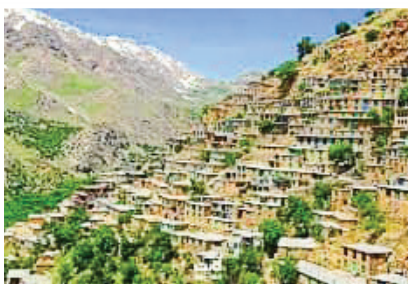
آکواریوم استانبول

این آکواریوم یکی از بزرگ ترین و بهترین آکواریوم‌های استانبول است. این آکواریوم بزرگ ترین آکواریوم موضوعی جهان است. چیزی که آکواریوم استانبول را منحصر به فرد کرده معماری و المان‌های هر بخش است که به خوبی ویژگی‌های زیستی و جغرافیایی زیستگاه‌های مختلف را نشان می‌دهد. این آکواریوم در زمینه حفظ محیط زیست و همین طور محافظت از گونه‌های مختلف آبیان با شرکت‌های مختلفی همکاری می‌کند.



تکهای از من
تکهای از زمین
مریم سادات موسوی
قسمت اول

بالاخره پایان قرن ۱۴



روز ششم مهر، استان‌های کردستان و کرمانشاه به‌صورت مشترک در منطقه اورامانات (هورامان) در هشتم مهر، استان کرمان در دهم مهر و استان فارس در یازدهم مهرماه سال جاری میزبان مهم‌ترین رویداد صنعت گردشگری کشور خواهند بود.»

معاون گردشگری در تشریح سیاست‌ها و برنامه‌های مورد نظر برای روز جهانی گردشگری اظهار کرد: «طبق رویکرد سال‌های اخیر وزارت گردشگری در تلاش بوده است تا با استفاده از رویدادهای مهمی همچون روز جهانی گردشگری در راستای معرفی مناطق کمتر شناخته‌شده یا جالب توجه مقامات محلی و مردم برای اهمیت دادن به مقوله گردشگری در برنامه‌ریزی‌های استان یا شهر خاصی اقدام کند.»

او افزود: «در همین راستا انتخاب استان‌های اردبیل، کرمانشاه و کردستان در چارچوب سیاست تعریف مسیر جدید گردشگری در شمال غرب کشور است که امسال با ثبت جهانی منطقه اورامانات در فهرست یونسکو، برگزاری این رویداد ملی به طور حتم در توسعه و رونق گردشگری این منطقه تأثیر قابل توجهی خواهد داشت.» معاون گردشگری یادآور شد: «از سوی دیگر، استان‌های کرمان و فارس نیز در امتداد مسیر سنتی و تاریخی گردشگری کشور واقع شده‌اند و جا دارد به موازات تعریف مسیرهای جدید گردشگری همچنان در محل توجه بیش از پیش قرار گیرند.» تیموری در ادامه ضمن اشاره به شعار روز جهانی گردشگری در سال ۲۰۲۱ گفت: «سازمان جهانی گردشگری شعار گردشگری، ابزاری برای رشد فراگیر را برای سال جاری انتخاب کرده است و بدون تردید انتخاب پنج استان برای برگزاری مراسم روز جهانی گردشگری از سوی معاونت گردشگری در همین چارچوب و به مفهوم توجه به توسعه و رونق متوازن گردشگری در کشور بوده است.» او در پایان تأکید کرد: «در هفته گردشگری علاوه بر برنامه‌های ملی در ۵ استان منتخب، برنامه‌ها و مراسم جداگانه‌ای نیز در سطوح استانی در سایر استان‌ها برگزار خواهد شد. در برگزاری مراسم از مدیران کل استانی خواسته شده است تا از ظرفیت همه بخش‌ها اعم از دولتی، عمومی و غیردولتی، شهرداری‌ها، تشکلهای حرفه‌ای گردشگری و جوامع محلی میزبان بهره کامل ببرند.» ادامه دارد...

شدیم. مشاغل زیادی ورشکست شد. ورود و خروج گردشگر آرزویی بیش نبود. هه اینها در کنار هزینه‌های سرسام‌آور زندگی کمر ما را شکاند.

اسفند ۹۹، بهترین موضوعی که می‌شد در مورد آن بحث کرد، صحبت پایان قرن ۱۴ بود. همه خسته بودند. این بار تصمیم جمعی بر این بود کمی سختگیری را کنار بگذارند و به هر سبکی که به نظرشان کم‌خطر می‌آید، دیدار را بیشتر کنند و نوروز را جشن بگیرند. برعکس اسفند ۹۸ که در خیابان‌های شهر خبری از دستفروشی‌های کنار خیابان نبود و غمی شهرها را فرا گرفته بود، در اسفند ۹۹ دوباره خیابان شلوغ بود. از قنادی‌ها و لباس‌فروشی‌ها گرفته تا رستوران‌ها و دستفروش‌ها!

بعضی در فضای باز دیدارهای جمعی برگزار کردند. بعضی سفر رفتند. عده‌ای هم ترجیحشان بر همان خانه‌نشینی ماند. آمارهای بالای ابتلای به کرونا در سال ۱۴۰۰ وحشت را به اوج رساند. با سویه جدید دلنا مواجه بودیم. واکسیناسیون در بعضی از کشورها شروع شده بود ولی ایران هنوز عقب بود. به هزاران دلیل داخلی و خارجی، مردم و کادر درمان از موهبت واکسن بی‌بهره ماندند. ترس اوایل ۱۴۰۰ بیشتر شد. فشار اقتصادی و ترس و شنیدن ابتلای بیشتری در اطرافیان دوباره همه را محتاط کرد. خستگی از ادامه‌دار شدن همه‌گیری کلافه‌کننده شد.

نهایتاً تا تابستان ۱۴۰۰، این شانس را داشتیم که واکسن را وارد بدن‌های ترسیده و بیمار شده‌مان کنیم. هنوز آمار ابتلا و مرگ‌ومیر بالا بود. اما واکسیناسیون سرعت بیشتری گرفت. امید بود که آبان ۱۴۰۰ وضعیت بهتر شود. بهتر هم شد. در همین دوران بود که بعضی‌ها کم‌کم سفر را شروع کردند. علاوه بر آن دوباره اخبار گردشگری سر زبان‌ها آمد.

به‌گزارش میراث‌آریسا و به‌نقل از مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی، ولی تیموری با بیان این خبر گفت: «با توجه به برنامه‌ریزی بعمل آمده و استقبال ادارات کل استانی برای برگزاری مراسم روز جهانی گردشگری ۱۴۰۰، این موضوع در دومین نشست شورای سیاست‌گذاری مراسم بزرگداشت روز جهانی گردشگری مطرح و با میزبانی استان‌های منتخب موافقت شد.» او افزود: «بنا بر این تصمیم استان اردبیل در

آن زمان قرار بود فستیوالی به نام فستیوال موسیقی کوچه در این شهر برگزار شود. خیلی‌ها بلیط خریدند و رزرو جا هم کار راحتی نبود. ما از بهمن همه کارها را کرده بودیم. اول اسفند بود که ورود کوئید را به ایران اعلام کردند و توصیه شد به خانه‌نشینی. برای ما هم مثل خیلی‌های دیگر باور این که این ویروس مزاحم قرار است مدت‌زمانی طولانی در ایران باشد باورکردنی نبود. از حدود ۵ اسفند قرنطینه شروع شد. مدارس تعطیل شدند و مشاغل یا دورکار و یا شیفتی. کادر درمان تحت فشار قرار گرفت و همه وارد بهتی شدیم که تا مدت‌ها بعد از آن هم ادامه داشت. من تا آخرین تذکری که شرکت هواپیمایی داد که اگر بلیط را کنسل نکنم هزینه آن باز نمی‌گردد، منتظر ماندم. چیزی ته قلبم می‌گفت که می‌توانی این سفر را بروی. اما نوروز ۹۹، همه جا بسته شد. هواپیما و قطار دیگر حرکتی نداشت و جاده‌ها هم بسته شد. نوروز ۹۹ نه تنها در ایران که تمام دنیا به خواب عمیقی فرو رفت. همان زمانی که اخبار نشان می‌داد آلودگی هوا کم شده است. حیوانات وارد شهرها شده‌اند و محیط زیست در حال تجدید قوا است. ما هم در خانه‌هایمان ماندیم. سفرها و بازدیدهای نوروزی را فراموش کردیم و در [حباب اجتماعی] خودمان سالار را نو کردیم. عید دیدنی‌ها به تماس‌های تصویری تبدیل شد. تلفن‌های تریک عید به جای ۵ دقیقه به یک ساعت کشید. خیلی‌ها شروع کردیم به کنار گذاشتن کینه‌ها. مرگ نزدیک بود و تنهایی جانکاه. پس در نوروز ۹۹ به دوستان و آشنایانم پیام دادیم و گفتیم دوستشان داریم. به جای سفر و سنت عید دیدنی و گرفتن عیدی و خوردن شیرینی و تخمه، در خانه ماندیم و آنلاین خرید کردیم. سوسیس و پنیر و خوراکی‌هایی که شاید پیشتر نمی‌خوردیم. همین شد که ۱۵ فروردین همه در مورد اضافه وزن دوران قرنطینه صحبت می‌کردیم.

سال ۹۹ عملاً بدون عید شروع شد. آن هم بعد از سالی که حال هیچ‌کس در ایران خوب نبود. شاید همه ما دلمان می‌خواست نوروز ۹۹ وضعیتی باشد که تلخی ۹۸ را بشوید. اما حس و حال جور دیگری گذشت. ۹۹ سال سختی شد که همه بخش مهمی از عمرمان را در خانه گذراندیم. بچه‌ها مدرسه نرفتند. کلاس اولی‌ها الفبا را در خانه و پشت گوشی و تبلت خواندند. خیلی‌ها درس را رها کردند. همه ما عازدار

با شروع اسفند، حال و هوای کشور عوض می‌شود. آخرین ماه سال است و کارهای عقب‌مانده که هر کدام از ما باید به آن برسیم. ادارات و سازمان‌ها مشغول جمع‌وجور کردن برنامه‌های سالی که گذشت هستند و برای سال بعدی برنامه‌ها را نهایی می‌کنند. خانواده‌ها لیستی از خریده‌ها یا تغییراتی که برای سالی که در حال تمام‌شدن است دارند و هر روز بخشی از آن را انجام می‌دهند و روی آن خطی می‌کشند. دوستان زیادی با هم قرار می‌گذارند که تا قبل از پایان سال همدیگر را ببینند و حالی در اسفند از هم بپرسند. خانه تکانی‌ها شروع می‌شود و هرکس با شیوه‌ای که سال‌هاست به آن عادت دارد، به نظافت می‌پردازد. یا آن را ساده می‌گیرد و از خیر کارهای عجیب می‌گذرد و یا در حرکتی جهادی طی چند روز همه خانه را از در و دیوار گرفته تا داخل کابینت و کمد می‌تکانند. بعضی که همه سال عادت به نظافت دارند، این دوران را تکران ماجرای تمیزکاری نیستند و ممکن است وقتشان را به خرید بگذرانند. عده‌ای با همه عجله می‌دوند که این ماه آخر سال را زندگی نکنند و عده‌ای سرعت را کم می‌کنند تا از دقایق آخر سال استفاده کنند.

سال گذشته در اسفند ۹۹، بحثی طولانی بین آدم‌ها در فضاهای مجازی و غیر از آن شکل گرفته بود که آیا سال ۹۹ آخرین سال قرن ۱۴ است و یا سال ۱۴۰۰. از شوخی‌ها و بحث‌ها و کل‌کل‌ها بگذریم، چه سال گذشته را پایان قرن بدانیم و چه امسال را، نهایتاً به این نقطه رسیده‌ایم. قرن ۱۴ پایان یافته است و ما قرن جدیدی را تجربه می‌کنیم. خیلی از ما هم پایان قرن ۲۰ و ورود به ۲۱ میلادی و هم پایان ۱۴ و ورود به ۱۵ شمسی را تا کنون تجربه کرده‌ایم. دیدن پایان دو قرن در طول زندگی خالی از لطف نیست. به خصوص در این ایامی که سرعت تغییر بسیار بالا است و کسی که بیش از سه دهه از زندگیش می‌گذرد، تجارب عجیبی را پشت سر گذاشته است.

امسال ما سومین اسفندی را می‌بینیم که جهان درگیر ویروس کرونا است. همه‌گیری‌ای که با وجود واکسیناسیون گسترده در جهان و تزریق سه دوز در اکثر کشورها، هنوز پایان نیافته و سویه‌های جهش‌یافته جدید خود را به نمایش می‌گذارد. ما تصمیم داشتیم نوروز ۹۹ را در بوشهر آغاز کنیم.

«گردشگری تعالی بخش»

۵۰۰ قطب محصولات کشاورزی داریم

حسین زاده گفت: مبنای گردشگری تعالی‌بخش این است که بتوانیم در حوزه سفر و گردشگری، تفریح و سرگرمی محتوای مطلوب ارائه کنیم، البته نگاه ما جذابیت گردشگری است که یک محتوای خوب به صورت ارزان و آسان در اختیار مردم قرار گیرد. فلسفه اصلی گردشگری تعالی‌بخش این است که علاوه بر تفریح و سرگرمی، هم محتوا و هم ارزانی، سهولت و ایمنی در آن وجود داشته باشد. مدیرعامل شرکت مادر تخصصی توسعه ایرانگردی و جهانگردی در مورد رویکردهای گردشگری تعالی بخش خاطرنشان کرد: گردشگری تعالی‌بخش نگاه گردشگری علمی، اجتماعی و اقتصادی را توأمان دارد و زمینه‌های مختلف مانند گردشگری سلامت، گردشگری مذهبی، گردشگری ورزشی و طبیعت گردی را هم شامل می‌شود.

حسین‌زاده گفت: یکی از شاخه‌های گردشگری تعالی‌بخش جشنواره‌های محصولات کشاورزی است، در کشور حدود ۵۰۰ قطب محصولات کشاورزی داریم که اگر بخواهیم برای همه اینها یک رویداد خوب و به صورت ملی برگزار کنیم، در نقاط مختلف می‌توانیم در همین زمینه گردشگری را توسعه بدهیم. مدیرعامل شرکت ایرانگردی و جهانگردی اضافه کرد: در فاز نخست تأکید بر همه ۵۰۰ منطقه گردشگری کشاورزی نداریم، اما اگر بتوانیم ۲۰ تا ۳۰ منطقه را در این زمینه مانند قصر کاشان به وجود بیاوریم و توسعه دهیم و آن‌ها را به مردم

ایرنا - مدیرعامل شرکت مادر تخصصی توسعه ایرانگردی و جهانگردی با بیان این که «گردشگری تعالی‌بخش» رویکرد اجتماعی و اقتصادی را توأمان دارد گفت: در این رویکرد تلاش می‌کنیم طی یک برنامه جامع، زمینه تقویت سرانه گردشگری را فراهم کنیم. روح‌الله حسین‌زاده اظهار داشت: زیرساخت‌های بسیار خوبی برای توسعه گردشگری در کشور داریم که باید به صورت کلان به آن‌ها نگرست. متأسفانه به این زیرساخت‌ها به صورت هم افزایی و سامان دهی شده توجه نشده یا اگر هم بوده به شکل منسجم بکار گرفته نشده است؛ باید به شکل منسجم برنامه‌ریزی و سازمان‌دهی شود. وی افزود: وزارت میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی به دنبال این است که زیرساخت‌های این حوزه را به صورت منسجم و سازمان‌دهی شده مورد استفاده قرار دهد. مجموعه‌های گردشگری باید فرآیندی را طراحی کنند تا مردم بهتر و راحت‌تر بتوانند از این زیرساخت‌های، حوزه گردشگری استفاده کنند و دسترسی داشته باشند. حسین‌زاده تصریح کرد: در شرکت مادر تخصصی توسعه ایرانگردی و جهانگردی به عنوان یکی از متولیان سفر و گردشگری در کشور، رویکرد جدیدی در قالب گردشگری تعالی‌بخش مطرح کردیم تا در یک برنامه جامع، زمینه تقویت سرانه گردشگری را فراهم کنیم. تفسیر گردشگری تعالی بخش، فقط زیارت و سفرهای زیارتی نیست، بلکه گردشگری زیارتی یکی از ارکان گردشگری تعالی‌بخش است.

وی با اشاره به وضعیت اقتصادی مردم و لزوم توسعه گردشگری ارزان گفت: با توجه به این که فضای اقتصادی مردم چندان خوب نیست تلاش می‌کنیم با در نظر گرفتن دهک‌های مختلف، زمینه استفاده مردم از گردشگری ارزان را فراهم کنیم. در همین چارچوب همه ظرفیت‌های موجود در دستگاه‌های دولتی را فعال کرده‌ایم. با هماهنگی ستاد تسهیلات سفر که در وزارتخانه میراث فرهنگی و گردشگری به وجود آمده است در این مسیر گام‌های اولیه را برداشتیم.

همکاری با آموزش و پرورش و سپاه برای ارزان سازی گردشگری

حسین‌زاده با اشاره به امکانات موجود در نقاط مختلف کشور و همکاری دستگاه‌های مختلف گفت: در استان‌های کرمانشاه و کردستان زیرساخت مناسب برای سفرهای نوروزی وجود دارد به طوری که از همین اکنون این استان‌ها می‌توانند خدمات بسیار خوبی را با هزینه بسیار پایین در زمینه گردشگری در اختیار مردم قرار دهند. برخی از زیرساخت‌ها در اختیار دستگاه‌های مختلف مانند آموزش و پرورش، سازمان تبلیغات اسلامی و مجموعه‌های دیگر است که می‌توانند آن‌ها را در اختیار مردم قرار دهند و مردم می‌توانند از آن‌ها با قیمت‌های پایین استفاده کنند. مدیر عامل شرکت ایرانگردی و جهانگردی گفت: بخش زیادی از اردوگاه‌های فرهنگی تفریحی که در اختیار آموزش و پرورش است می‌تواند مورد استفاده گردشگران قرار گیرد. همچنین سازمان تبلیغات هم نزدیک به ۱۵ اردوگاه دارد، سپاه پاسداران انقلاب اسلامی هم با در اختیار قرار دادن اردوگاه‌های تحت مدیریت به سفود فضای مناسبی را برای استفاده گردشگران و کاهش هزینه‌های سفر مردم عملیاتی کرده است.

بشناسانیم، در اصل به مأموریت خود جامه عمل پوشانیدیم و این موضوعی است که می‌توانیم در گردشگری تعالی‌بخش به آن به صورت جدی توجه کنیم.

امکان دسترسی آسان و ایمن به تاسیسات گردشگری در نوروز ۱۴۰۱

حسین‌زاده درباره برنامه‌های شرکت توسعه ایرانگردی و جهانگردی برای سفرهای نوروزی ۱۴۰۱ گفت: امسال برخلاف دو سال گذشته که همه‌گیری کرونا مانع مسافرت مردم و خصوصاً سفرهای نوروزی شد، با کم‌رنگ شدن سایه ویروس، احتمال افزایش سفر خصوصاً در ایام نوروز وجود دارد. مردم در این ۲۴ ماه با رکود ناشی از کرونا و پیش از آن با تحریم‌های ظالمانه درگیر بودند، شاید امسال بیش از سال‌های پیش نیاز به سفر داشته باشند. مردم در دو سال اخیر با محدودیت‌های کرونایی مواجه بودند، کمتر سفر کردند و مشکلات جدی در حوزه سفر و گردشگری داشتند. حالا برای این که ما سفر را تسهیل کنیم و امکانات رفاهی بیشتری را در اختیار مردم قرار دهیم ستادی به عنوان ستاد تسهیلات سفر نوروزی در وزارت میراث فرهنگی تشکیل شده که همه دستگاه‌ها در آن عضو هستند و وزارتخانه این موضوع را پیش می‌برد.

مدیرعامل شرکت ایرانگردی و جهانگردی افزود: در ستاد تسهیلات سفر نوروزی تلاش می‌شود که زمینه استفاده از همه تاسیسات حوزه گردشگری کشور برای مردم فراهم شود و مردم بتوانند با دسترسی آسان و ایمن از این فرایند استفاده کنند. این رویکرد در نوروز ۱۴۰۱ برنامه‌ریزی شده است و امیدوارم که مردم بتوانند با رعایت دستورالعمل‌ها در گردشگری از این امکانات در استان‌های مختلف استفاده کنند.



گرد آورنده
مریم نباتی

بیماری قلبی و انزوای اجتماعی و تنهایی زنان

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که انزوای اجتماعی و تنهایی با خطر بیشتر بیماری قلبی، سکته مغزی و مرگ ناشی از بیماری قلبی در میان زنان یائسه مرتبط است. به گزارش وب مد، محققان دریافته‌اند حتی پس از تطبیق با سایر رفتارهای پرخطر، مانند سیگار کشیدن و عدم فعالیت بدنی، انزوای اجتماعی و تنهایی با احتمال بالاتر بیماری قلبی و سکته مغزی در این جمعیت به ترتیب ۸ و ۵ درصد مرتبط بود. برای زنان مسن‌تر با میزان بیشتر انزوای اجتماعی و تنهایی، افزایش خطر تا ۲۷ درصد افزایش یافت.

این تحقیق به بررسی انزوای اجتماعی و تنهایی در طی ۸ سال در میان تقریباً ۵۸ هزار زن با استفاده از پرسشنامه پرداخت. افرادی که در این مطالعه شرکت کردند هیچ سابقه حمله قلبی، سکته مغزی یا بیماری عروق کرونر قلب نداشتند. در طول این مطالعه، ۱۵۹۹ نفر تشخیص جدیدی از بیماری عروق کرونر قلب یا سکته داشتند یا بر اثر بیماری قلبی عروقی فوت کردند.

«جان بلتیر»، عضو تیم تحقیق از دانشکده هربرت ورتنهام آمریکا، می‌گوید: «این موضوع یک سیگنال قوی برای ما است مبنی بر این که میزان بالاتر بیماری قلبی عروقی در میان افرادی که از نظر اجتماعی منزوی و تنها هستند، وجود دارد.» وی در ادامه می‌افزاید: «انزوای اجتماعی و تنهایی امروزه در همه زمینه‌ها و به طور چشمگیری برای افراد مسن‌تر وجود دارد.»

با توجه به این که رابطه بسیار واضحی بین انزوای اجتماعی، تنهایی و سلامت ضعیف از جمله بیماری قلبی و سکته وجود دارد، محققان معتقدند گام بعدی تمرکز بر راه‌هایی برای شناسایی افرادی است که در معرض خطر هستند. از اینرو، اندازه‌گیری انزوای اجتماعی و تنهایی به عنوان بخشی از مراقبت‌های اولیه استاندارد می‌تواند در شناسایی بیماران در معرض خطر کمک بزرگی باشد.

یک ساعت تمرین با وزنه و افزایش طول عمر

محققان ژاپنی گزارش می‌دهند که افزودن تمرینات قدرتی منظم به برنامه ورزشی نه تنها شما را قوی‌تر می‌کند، بلکه موجب افزایش طول عمر هم می‌شود. به گزارش مدیسین نت، مطالعه جدید نشان می‌دهد که ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در هفته تقویت عضلاتی ممکن است خطر مرگ زودهنگام به هر دلیلی و مرگ ناشی از بیماری قلبی و عروقی، دیابت یا سرطان را تا ۲۰ درصد کاهش دهد. «هاروکی موما»، محقق ارشد از دانشگاه توهوکو ژاپن، می‌گوید: «تجسام فعالیت‌های تقویت‌کننده ماهیچه‌ها، مستقل از فعالیت‌های هوازی، فواید متعددی برای سلامت دارد.» تمرینات قدرتی شامل وزنه زدن، استفاده از باندهای مقاومتی و انجام حرکات فشاری، دراز و نشست و اسکات است. به گفته محققان، این نوع ورزش می‌تواند شامل باغبانی سنگین، مانند حفاری و بیل زدن نیز باشد. برای این مطالعه، محققان داده‌های ۱۶ مطالعه منتشر شده را جمع‌آوری کردند. این مطالعات از حدود ۴۰۰۰ شرکت‌کننده تا تقریباً ۴۸۰ هزار نفر متغیر بود. این تجزیه و تحلیل نشان داد که تقویت عضلاتی با ۱۰ تا ۱۷ درصد کاهش خطر مرگ زودرس به هر دلیلی و همچنین مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی، سکته مغزی، دیابت، سرطان ریه و به طور کلی سرطان مرتبط است. آن‌ها هیچ ارتباطی بین تقویت عضلات و کاهش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ، کلیه، مثانه یا پانکراس پیدا نکردند.

بیشترین فایده، زمانی مشاهده شد که تمرینات قدرتی تا یک ساعت در هفته انجام شود. اما بیشتر از این زمان، لزوماً بهتر نبود. بیش از ۶۰ دقیقه ورزش قدرتی در هفته، هیچ مزیت دیگری در پیشگیری از مرگ زودرس مشاهده نشد. حتی بهتر از تمرین قدرتی به تنهایی، ترکیب آن با ورزش‌های هوازی بود. تمرینات هوازی شامل شنا، دوچرخه سواری، پیاده روی و قایقرانی است. محققان دریافته‌اند این ترکیب خطر مرگ زودرس به هر دلیلی را تا ۴۰ درصد کاهش داد. همچنین مرگ ناشی از بیماری قلب و عروقی ۴۶ درصد و سرطان ۲۸ درصد کاهش می‌یابد.

آلو برای روده موثر است، اما طبق بررسی‌های جدید، احتمال دارد که برای سلامت استخوان نیز مفید باشد. طی بررسی محققان دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا در ایالات متحده که در مجله "Advances in Nutrition" منتشر شد، محققان دریافته‌اند که آلو می‌تواند به پیشگیری یا به تأخیر انداختن پوکی استخوان در زنان یائسه کمک کند که علت آن احتمالاً به علت خاصیت آن در کاهش التهاب و استرس اکسیداتیو که هر دو به پوکی استخوان مربوط است، باشد. فعالیت بدنی شدید در دوران کودکی از درد استخوان در دوران پیری محافظت می‌کند.

«کونی روجرز» استاد علوم تغذیه و مؤلف اصلی این تحقیق می‌گوید: پس از سن یائسگی، سطوح پایین استروژن می‌تواند منجر به افزایش استرس اکسیداتیو و التهاب شود، که باعث کاهش خطر استخوان‌های ضعیف می‌شود. گنجاندن آلو در رژیم غذایی ممکن است با کند کردن یا جلوگیری از این روند به محافظت از استخوان‌ها کمک کند.

پوکی استخوان وضعیتی است که در آن استخوان‌ها



ضعیف یا شکننده می‌شوند و ممکن است برای هر فردی در هر سنی اتفاق بیفتد، اما به گفته محققان، در بین زنان بالای ۵۰ سال شایع‌تر است و بیش از ۲۰۰ میلیون زن در سراسر جهان به این بیماری مبتلا هستند. در حالی که داروهایی برای درمان پوکی استخوان وجود دارد، محققان می‌گویند که علاقه روزافزونی به روش‌های درمان این بیماری با تغذیه وجود دارد. به گفته محققان، استخوان‌ها در طول زندگی بزرگسالی از طریق فرآیندهایی که به طور مداوم سلول‌های

معجزه لیمو ترش تازه برای دیابتی‌ها



معمولی مستعد افزایش فشارخون و بیماری‌های قلبی و عروقی هستند مصرف آب لیموی تازه در حد یک چاشنی در کنار غذا می‌تواند در پیش‌گیری از بروز

یک متخصص تغذیه گفت: یکی از باورهای غلط که بین افراد دیابتی دیده می‌شود این است که مصرف آب لیموی تازه باعث افزایش قند افراد مبتلا به دیابت می‌شود و نباید استفاده شود. وی با اشاره به این که یک لیموترش کامل ۲۹ کیلوکالری انرژی دارد و فقط ۶ گرم قند دارد اظهار کرد: لیموترش منبع ویتامین C، اسید فولیک، پتاسیم و فیبر است. او افزود: فیبر مواد غذایی باعث می‌شود قند خون بعد از مصرف آن ماده غذایی زیاد بالا نرود و در عین حال اندیس گلیسمی آب لیمو ترش بالا نیست، یعنی بعد از مصرف آن قند خون با شیب تند بالا نمی‌رود.

با توجه به این که افراد مبتلا به دیابت بیشتر از افراد

آگهی تغییرات شرکت مهندسی فن آوران خرد راد سهامی خاص به شماره ثبت ۲۷۶۲۹۱ و شناسه ملی ۱۰۱۰۳۵۰۲۰۲۷۸ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۰/۰۹/۰۹ تصمیقات ذیل اتخاذ شد: ترازنامه و حساب سود و زیان منتهی به پایان سال ۱۳۹۹ به تصویب رسید

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری تهران (۱۲۸۴۸۵۵)

آگهی تغییرات شرکت مهندسی رایانه‌ای سامانه‌ساز مروارید شرکت با مسئولیت محدود به شماره ثبت ۲۷۱۱۰۲ و شناسه ملی ۱۰۱۰۳۱۰۲۲۸۱ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۰/۰۱/۰۱ تصمیقات ذیل اتخاذ شد: آقای محمدرضا شریفی به کدملی ۱۵۲۵۸۹۱۵۲۵۸۹ و آقای محسن درویشی تژاد به کد ملی ۴۳۲۳۵۸۰۴۳۶ و خانم مینو درویشی تژاد به کدملی ۴۳۲۲۲۸۵۷۸ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت نامحدود انتخاب گردیدند و آقای محمدرضا شریفی به کدملی ۱۵۲۵۸۹۱۵۲۵۸۹ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای محسن درویشی تژاد به کد ملی ۴۳۲۳۵۸۰۴۳۶ به سمت مدیر عامل برای مدت نامحدود انتخاب گردیدند. کلیه اسناد و مدارک و اوراق بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل چک - سفته - بروات - قراردادهای و عقود اسلامی و اوراق عادی و اداری با امضا مدیر عامل یا رئیس هیئت مدیره هر کدام به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری تهران (۱۲۸۴۸۵۶)

آگهی تغییرات شرکت هوا یار شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۱۴۳۳۵۱ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۸۶۳۲۳۰ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۰/۰۹/۰۲ تصمیقات ذیل اتخاذ شد: شناسایی و تعیین محدوده‌ها و مناطق اکتشافی و معدنی به جز نفت و گاز در داخل و خارج از کشور، کشف معادن (به جز معادن نفت و گاز پتروشیمی) و انجام آزمایشات و تست‌های آزمایشگاهی و فرآوری بر روی انواع مختلف مواد معدنی (به جز معادن نفت و پتروشیمی) ۲- دریافت گواهی و پروانه کشف، پروانه بهره‌برداری و احداث و انجام مراحل آماده‌سازی و تجهیز و بهره‌برداری از معادن (به جز معادن نفت و گاز پتروشیمی) و اخذ مجوز احداث کارخانه‌های کانه‌آرایی و فرآوری متالوژی و صنایع و مواد معدنی ۳- تولید، عرضه و فروش محصولات و مواد معدنی، امور وابسته و جنبی از قبیل راه‌سازی، ساختمان‌های صنعتی، غیر صنعتی، نیرو رسانی و آبرسانی مربوط به آن ۴- واردات و صادرات مواد معدنی مجاز در چارچوب قوانین و آئین نامه‌های وزارت صمت کشور ۵- واردات انواع تجهیزات و ماشین آلات معدنی، مواد مصرفی، لوازم یدکی مورد نیاز از خارج از کشور به منظور انجام و تسهیل فعالیت‌های شرکت خرید و فروش و ساخت تجهیزات و ماشین آلات مرتبط با فعالیت شرکت به طور مستقیم و یا غیر مستقیم ۶- ارائه خدمات مدیریت و نیز ارائه کلیه خدمات فنی و مهندسی در زمینه محیط زیست ۷- تامین مواد اولیه و تجهیزات برای انجام عملیات اکتشافی و ژئوفیزیکی و اندازه‌گیری و آزمایشگاهی و معدنی و صنعتی و متالوژی و مواد معدنی خام (به جز معادن نفت و گاز پتروشیمی) و یا محصولات فرآوری شده نصب و راه‌اندازی و بهره‌برداری از آنها و انجام کلیه عملیات یا مبادلات و معادلات تجاری و بازرگانی مجاز و اخذ نمایندگی تکنولوژی موارد مذکور ۸- اعطاء و اخذ نمایندگی به کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی اعم از داخلی و خارجی ۹- تاسیس شعبه و نمایندگی در داخل و خارج از کشور، اقدام و اجرای خدمات موضوع فوق مستقلاً و یا از طریق مشارکت و همکاری با سایر اشخاص حقیقی و حقوقی اعم از ایرانی و خارجی ۱۰- شرکت در مناقصه‌ها و مزایده‌های مواد معدنی و معادن صنایع فلزات ۱۱- خرید و فروش مواد معدنی و معادن به جز نفت و گاز در داخل و خارج از کشور ۱۲- توسعه و سامان‌دهی انواع طرح‌های واحد‌های معدنی ۱۳- انجام مطالعات و بررسی‌های تکنولوژیکی، بازرگانی و اقتصادی در حوزه معدنی (در صورت ضرورت قانونی انجام موضوعات فعالیت پس از اخذ مجوز های لازم) به موضوع فعالیت شرکت الحاق و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری تهران (۱۲۸۴۸۵۷)

آگهی موسسه حسابرسی و خدمات مدیریت بیداران حسابداران رسمی به شماره ثبت ۳۵۶۳۰ و شناسه ملی ۱۰۱۰۰۲۰۵۷۹۵ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۰/۰۱/۰۱ و مجوز شماره ۱۵۷۹۹۵۷۹۳۰ مورخ ۱۴۰۰/۰۱/۰۲ جامعه حسابداران رسمی ایران تصمیقات ذیل اتخاذ شد: سال مالی مؤسسه از اول فروردین ماه هر سال شروع و در پایان اسفند ماه همان سال خاتمه میابد و ماده ۲۹ اساسنامه بشرح فوق گردید.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری تهران (۱۲۸۴۸۵۸)

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

مرد دانا
مردم برای ابراز نارضایتی از مشکلاتشان همیشه به سراغ
حکیمی می‌رفتند. یک روز، او برای همه یک جک تعریف
کرد و همه قهقهه زدند.
بعد از چند دقیقه، آن جک را تکرار کرد و تعداد کمی
خندیدند ...
وقتی او این جک را برای بار سوم گفت، کسی نخندید

.

حکیم گفت:

شما نمی‌توانید بارها و بارها به یک جک بخندید، پس
چرا برای مشکلات مشابه بارها و بارها گریه می‌کنید؟

جنگیدن با زندگی
هر از چندگاهی، دختری به پدرش اعتراض می‌کرد که
زندگی سختی دارد و نمی‌داند چه راهی رفته که باعث
این مشکلات شده است.

این دختر همیشه در زندگی در حال جنگ بود. به نظر
می‌رسید هر مشکلی که حل می‌شود، یک مشکل دیگر
به دنبالش می‌آید.

پدرش که سرآشپز بود او را به آشپزخانه برد. او سه
کتری را پر از آب کرد و هر کدام را روی دمای بالا قرار
داد. زمانی که آب هر سه دیگ به جوش رسید، او سیب
زمینی‌ها را در یک کتری ، تخم مرغ‌ها را در کتری
دیگر و دانه های قهوه را در کتری سوم گذاشت. سپس
ایستاد تا آن‌ها نیز آب پز شوند؛ بدون این که به دخترش
چیزی بگوید.

دختر غر می‌زد و بی صبرانه منتظر بود تا ببیند پدرش
چه می‌کند. پس از بیست دقیقه، او گازها را خاموش کرد.
پدر سیب زمینی‌ها را از قابلمه خارج کرد و داخل یک
ظرف گذاشت. تخم مرغ‌ها را نیز خارج کرد و داخل یک
ظرف گذاشت. او قهوه‌ها را نیز با ملاقه خارج کرد و آن



را داخل یک فنجان ریخت
سپس به سمت دخترش برگشت و از او پرسید: دخترم
چی می‌بینی؟
دختر گفت: سیب زمینی، تخم مرغ و قهوه
پدر گفت: بیشتر دقت کن و به سیب زمینی‌ها دست بزن.
دختر این کار را کرد و فهمید که آن‌ها نرم شده اند
سپس از دخترش خواست تا تخم مرغ‌ها را بشکند.
زمانی که تخم مرغ‌ها را برداشت فهمید که تخم مرغ‌ها
سفت شده‌اند.
در نهایت، پدر از دخترش خواست که قهوه را بچشد. عطر
خوش قهوه لیخنر را به روی لب‌های دختر آورد.
سپس از پدرش پرسید: پدر این کارها یعنی چه؟
پدرش گفت: سیب زمینی، تخم مرغ و قهوه، هر سه با
یک ماده یعنی آب جوش مواجه شدند اما واکنش آن‌ها
متفاوت بود. سیب زمینی سفت و سخت بود اما در آب
جوش نرم و ضعیف شد.

سلامتی قشنگترین واحد پول دنیا (تومن)

که هم (تو) توش هستی هم (من)

ولی نه تو جیب تو هست نه تو جیب من!!



بعضی اوقات بچه‌ها کلاس با
میز و نیمکت یک آهنگهایی می‌سازن
که بته‌مون که سهله بابا بته‌مون
هم نمک تونه اونا رو بسازه!

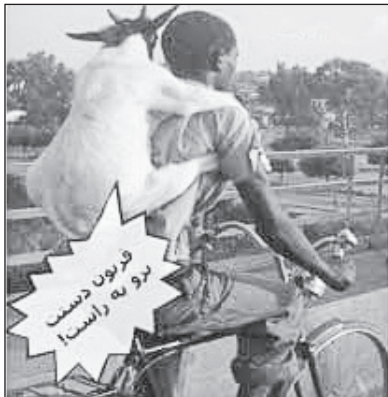
تخم مرغ شکننده بود و یک لایه نازک داشت که از مایع
داخل محافظت می‌کرد، اما زمانی که با آب جوش مواجه
شد، مایع داخل سفت گردید.

با این حال، دانه قهوه خاص بود. وقتی با آب جوش مواجه
شد، آب را تغییر داد و یک ماده جدید ایجاد کرد.
تو کدام یک از این سه ماده ای؟!

توی تموم دنیا بچه‌ها از پله‌ها بالا میرن و از سرسره میان
پایین، توی ایران بچه‌ها با هزار زحمت از سرسره میرن
بالا و از پله‌ها میان پایین، تازه به اونی که از طرف سرسره
میان پایین میگن نیا برگرد!!!

چگونه یک دختر را در دو مرحله عصبانی کنیم؟
۱. از او عکس بگیر. ۲. عکس را به او نشان ندهید.
(ترجیحا فرار کنید)

یه روز ۷ نفر میرن عکاسی ۳ نفرشان می‌خوابند و ۴



نفرشان می‌ایستند به عکاسه میگن قربون دست از ما یه
عکس ۳ در ۴ بگیر

چهار طرف اتاقم عنکبوته تار بسته منم ازشون به عنوان
سیستم پدافندی علیه پشه‌ها استفاده میکنم ... یه
همزیستی مسالمت آمیز داریم با هم

بیدار شدم دیدم لپ‌تاپ پاشیده زمین، خوراکی‌ها پخش
و پلا، چراغ روشن، عینک هم زیرم مننده بود، فقط یه ببر
تو اتاق بود میشد هنگ اوور ۴ رو ساخت.

زن و شوهر با هم دعوا میکنن
مرد زنگ میزنه به مادرش میگه:
مامان من می‌خوام زنمو تنبیه کنم چند روزی میام
خونتون
مامانش میگه: نه پسرم زنت به یه تنبیه بزرگتر نیاز داره!
من میام خونتون!!!

مورد داشتیم کسی انقدر چاق بوده که وقتی پالتو زرد
می‌پوشیده با تاکسی اشتباهش می‌گرفتن

.

اونوقت استاتوس زده: نگاهت رو درگیر اندام ظریفم نکن!!

.

حرکت کن بابا ترافیک نشه خخخخخ!!

اگر خواهر برادر کوچکتر ندارید نصف عمرتون بر
فناست

خیلی حال میده میگی برو آب بیار...

.

البته منم ندارم ولی داداشم معلوم بود حال میکنه!!!

گرد آورنده

خدیجه فدایی زاده



واکنش به عبور تانک روسی از روی خودرو

◀ سردار هادیانفر با اشاره به به عبور تانک روسی از
روی خودرویی در اوکراین گفت: خودرو مجاله شد، اما
راننده زنده ماند. این نشان می‌دهد مقاومت بدنه چقدر
در حفظ جان راننده موثر است. امیدواریم در صنعت
خودرو شاهد افزایش استانداردها باشیم تا آمار ۱۷ هزار
کشته سالانه کاهش یابد.

به گفته رئیس پلیس راهور ناجا خیلی از فوتی‌ها همان
لحظه جان خود را از دست نمی‌دهند بلکه مجروح
می‌شوند و به دلیل ایمنی پایین خودرو جان خود را
از دست می‌دهند.

پیش‌تر اعلام شده بود که در تعطیلات نوروزی بیشترین
خودروهای درگیر سوانح ترافیکی پژو و پراید است.

دستگیری اعضای باند قاچاق انسان

◀ فرمانده انتظامی شهرستان ری از دستگیری ۱۱ نفر
از افرادی که در قالب باند قاچاق انسان اقدام به فعالیت
مجرمانه می‌کردند، خبر داد.

سرهنگ دوستعلی جلیلیان گفت: طرح ضربتی ارتقای
امنیت اجتماعی در معابر و اطراف شهرستان ری برگزار
شد که در این رابطه ۸۸ نفر از سارقان دستگیر شدند.
به گفته فرمانده انتظامی شهرستان ری، ۸۲ قبضه سلاح
سرد اعم از قمه، شمشیر و آلات و ادواتی که بیشتر برای
استفاده از زورگیری استفاده می‌شد و ۷ قبضه سلاح گرم،
از متهمان کشف شد. این افراد به صورت باندی اقدام به
انجام اعمال مجرمانه می‌کردند.



سرهنگ جلیلیان گفت: در حال حاضر شهرستان ری با
اجرای طرح‌های گسترده انتظامی و پیشگیرانه از جرمی
که صورت گرفته از وضعیت قابل قبولی برخوردار است و با
۲۴ درصد کاهش وقوع جرم، ثبات امنیت را در این رابطه
شاهد هستیم.

شماره ۲۰۴

--- جدول و سودوکو ---

افقی:

۱- نویسنده کتاب نان و شراب ۲- رود اروپایی- نویسنده نروژی و برنده جایزه نوبل ادبیات سال ۱۹۲۰ میلادی و نویسنده کتاب "محصول مزرعه" ۳- مزاحم- شهری در سمنان- عمامه ۴- من و شما- حرکتی بین دویدن و راه رفتن- پیش شماره- نوعی شیمی ۵- واحدسطح- وسیله برای انتقال و عبور نفت- دراز گوش- کوزه بزرگ ۶- قدم یک پا- از حروف الفبا- خوشایند و مطبوع ۷- پرنده خرامان- نگهبان قلعه و پاسگاه- بیماری ویروسی در اطراف لب ۸- ضروری- نویسنده آلمانی کتاب "طوفان فولاد"- از سازهای بادی برنجی ۹- پرشان شدن- از درجات نظامی- آموختنی شاگرد ۱۰- کامپیوتر- تراوش- پوستین ۱۱- ابر نزدیک زمین- لطافت- پرخور- نتی در موسیقی ۱۲- آسمان- گشوده- زدن درختان در فصل بهار- رودفرانسه ۱۳- روشن شدن- نوعی اسب- فریاد عدالت ۱۴- اثری از الکساندر دوما- سست نمودن ۱۵- از سرایندگان سده هفتم که در یورش مغولان کشته شد

عمودی:

۱- اثری از ابن خرداد به ۲- دسته‌ای از ایل قاجار- به دوقطب آهنربا گویند که یکدیگر را دفع کنند ۳- نی میان تهی- مکافات- به جریان انداختن ۴- مساوی- از میوه‌ها- از گازها- سرمست ۵- سخن منظوم- خیر مطلق در آئین بودا ۶- فناوری جدید- از کلمات استثنا- گلابی ۷- نان ارزن- کشوری در شبه جزیره بالکان- هوای جایجا شده ۸- اره نجاران- نویسنده کمدی الهی- روان ۹- خطی در دایره- زیورآلات زینتی خانم‌ها- ایالت اتازونی ۱۰- عدد خطی- شهری در آلمان- شهری در شبلی ۱۱- دفترچهای برای فراموشکاران!- آدرس ۱۲- دست زدن به چیزی- از گناهان کبیره- دام- مادر عرب ۱۳- مخفف کتاب زرتشتیان- از حبوبات- زره ۱۴- لقمه شتری- گشاده دستی ۱۵- نویسنده فرانسیسی ژانلیست که از آثار اوست "سرخ و سیاه"

جواب شماره قبل

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

سودوکو شماره ۱۷۵

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



گرد آورنده
علیرضا گودرزی

دکتر ابراهیمی: بانک سپه به ۲ میلیون نفر تسهیلات ارزان قیمت پرداخت کرد



دولت محترم، برای کمک به افزایش قدرت خرید و رفع نیازهای مالی ضروری آحاد مردم، پرداخت تسهیلات خرد آسان و سریع به ویژه به افراد واجد شرایط را جزو برنامه های اولویت دار خود قرار داد. مدیرعامل بانک سپه ضمن اشاره به اصلاح فرآیند پرداخت تسهیلات خرد کمتر از یک میلیارد ریال بدون ضامن، تصریح کرد: این بانک علی رغم محدودیت منابع در روزهای پایانی سال، از ابتدای بهمن ماه سال جاری تاکنون ۶۴ هزار فقره تسهیلات به مبلغ حدود ۱۷ هزار میلیارد ریال پرداخت کرده است.

مدیرعامل بانک سپه گفت: این بانک از ابتدای سال جاری تا پایان بهمن ماه، حدود ۲ میلیون فقره تسهیلات خرد و ارزان قیمت معادل ۸۹۸ هزار و ۵۰۰ میلیارد ریال به متقاضیان واجد شرایط پرداخت کرده است. به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بانک سپه؛ دکتر آیتاله ابراهیمی ضمن اعلام این خبر اظهار داشت: تسهیلات اعطایی خرد و ارزان قیمت بانک سپه طی ۱۱ ماه اخیر در مقایسه با سال گذشته ۵۰ درصد رشد نشان می دهد. وی افزود: تسهیلات ارزان قیمت بانک سپه در این مدت به اشخاص حقیقی و حقوقی، صاحبان کسب و کارهای آسیب دیده ناشی از کرونا و اشخاص آسیب پذیر جامعه پرداخت شده است. وی ادامه داد: زوج های جوان تازه ازدواج کرده، یارانه بگیران و مستأجران آسیب دیده ناشی از کرونا از جمله دریافت کنندگان تسهیلات قرض الحسنه با کارمزد ۴ درصد از بانک سپه طی ۱۱ ماه اخیر بوده اند. مدیرعامل بانک سپه یادآور شد: تسهیلات ارزان قیمت در قالب قرض الحسنه با کارمزد ۴ درصد و تسهیلات یارانه دار به متقاضیان پرداخت می شود.

به ۶۴ هزار نفر تسهیلات بدون ضامن پرداخت کردیم

دکتر ابراهیمی بانک ها را بازوی قدرتمند اقتصاد کشور دانست و گفت: بلافاصله پس از دستور رئیس محترم جمهور مبنی بر تسهیل شرایط پرداخت تسهیلات خرد؛ بانک سپه در پی بخشنامه وزارت امور اقتصادی و دارایی به عنوان اولین بانک زمینه پرداخت تسهیلات خرد بدون ضامن را فراهم کرد. وی افزود: بانک سپه همسو با سیاست های اقتصادی

آمادگی ایران برای افزایش عرضه نفت



وزیر نفت گفت: جمهوری اسلامی ایران آمادگی دارد در سریع ترین زمان ممکن، مقدار عرضه نفت خود به بازارهای جهانی را افزایش دهد. جواد اوجی، وزیر نفت در خصوص تصمیم های بیست و ششمین نشست وزارتی اوپک پلاس گفت: تصمیم این نشست، ادامه مصوبه ماه گذشته مبنی بر ادامه افزایش تولید روزانه ۴۰۰ هزار بشکه ای نفت برای ماه آوریل ۲۰۲۲ بود که با توجه به گزارش کمیته فنی و ارزیابی های کارشناسان از چشم انداز اقتصاد جهان و متغیرهای تعیین کننده در شرایط عرضه و تقاضای جهانی نفت طی سال ۲۰۲۲، اعضا همگی بر سر تصمیم تداوم افزایش تولید روزانه ۴۰۰ هزار بشکه ای اشتراک نظر داشتند.

وی افزود: اوپک پلاس در این نشست بر رصد و نظارت مداوم و منظم خود بر تحولات بازار و تداوم به کارگیری اقدام های لازم برای حفظ ثبات حاکم بر بازار نفت تأکید کرد و کشورهای حاضر اعلام آمادگی کردند که در صورت لزوم، اقدام های متناسب برای حفظ ثبات بازار نفت و حفاظت از دستاوردهای این توافق را انجام دهند.

وزیر نفت در ارزیابی و تحلیل خود از شرایط حاکم بر بازار نفت، گفت: بر اساس تازه ترین آمارها و گزارش های منتشر شده، به لطف بهبود شاخص های اقتصادی در جهان به ویژه اقتصادهای بزرگ مصرف کننده نفت و در عین حال پایداری مناسب اعضای اوپک پلاس، که در ماه ژانویه به ۱۲۹ درصد رسید، بازارهای جهانی نفت، با وجود بعضی از نگرانی ها درباره شیوع ویروس اومیکرون و وقوع شماری از ناآرامی های ژئوپلیتیکی به سمت توازن و ثبات در حال حرکت است.

اوجی درباره تنش های امنیتی در بعضی از مناطق جهان و افزایش اخیر قیمت های جهانی نفت و این که واکنش اوپک پلاس به این تحولات چگونه خواهد بود، گفت: وقوع بحران های سیاسی و اقتصادی در سطح جهان پیامدهای مختلفی دارد که بروز نوسان های قیمت نفت در بازار جهانی نفت یکی از آن هاست، از این رو اوپک پلاس با نظارت دقیق بر بازار، آمادگی کامل دارد تا در صورت نیاز، اقدام های متناسب خود در این زمینه را انجام دهد. وی ادامه داد: با این حال، آن بخشی از شرایط که به نوسان و افزایش قیمت ها باز می گردد، ریشه در اقدام ها و تصمیم های سیاسی بعضی از کشورها دارد که از یک سو تولید کنندگان بزرگ نفت را تحریم می کنند و از سوی دیگر با سیاست های خود سبب بحران آفرینی و جنگ در سطح مناطق مختلف جهان شده اند، برقراری ثبات در بازار نفت و کاهش نوسان های قیمت، تنها از طریق همکاری و تغییر رویکردهای تنش آفرین امکان پذیر است.

وزیر نفت گفت: همانگونه که پیش تر تأکید کردم، جمهوری اسلامی ایران آمادگی دارد در سریع ترین زمان ممکن، مقدار عرضه نفت خود به بازارهای جهانی را افزایش دهد و این کشورهای بزرگ مصرف کننده هستند که باید با اقدام های خود، شرایط لازم برای حفظ ثبات و آرامش در بازار نفت را فراهم کنند.

اوجی افزود: جمهوری اسلامی ایران به عنوان یکی از بزرگترین تولید کنندگان نفت و گاز در سطح جهان و با تکیه بر ظرفیت های عظیم منابع هیدروکربوری و توان تولید خود آمادگی دارد در این زمینه وارد عمل شود. وی تصریح کرد: ما آمادگی داریم در سریع ترین زمان ممکن تولید نفت خام خود را افزایش دهیم، با توجه به برنامه ریزی ها و اقدام های انجام شده در سطح وزارت نفت و شرکت ملی نفت ایران، قادر هستیم به سرعت تولید نفت را افزایش داده و نیاز مشتریان خود را تأمین کنیم. وزیر نفت خاطر نشان کرد: باید اشاره کنم که اکنون، اوپک پلاس دربارہ عوامل بنیادین بازار از جمله عرضه و تقاضای نفت در کوتاه مدت، دغدغه ای ندارد بلکه نگرانی کنونی همه کشورهای تولید کننده، معطوف به ضعف عرضه نفت در میان مدت به دلیل تأخیر در سرمایه گذاری های لازم در بخش بالادستی است و این مساله باید به عنوان یک دستور کار مورد توجه قرار گیرد.

در ۱۱ ماه سال جاری را هفت هزار و ۳۱۰ میلیارد ریال اعلام کرد و گفت: این رقم در مقایسه با سال گذشته ۲۶ درصد رشد داشته است.

رشد ۴۰ درصدی تسهیلات اعطایی به اقشار آسیب پذیر

مدیرعامل بانک سپه با تشریح تأثیر پرداخت تسهیلات تکلیفی بانک سپه در رونق تولید و گره گشایی از مشکلات اقشار مختلف جامعه به ویژه خانواده های آسیب پذیر اظهار داشت: این بانک بر اساس بودجه سنواتی و همسو با سیاست های اقتصادی دولت بخش قابل توجهی از منابع خود را در قالب تسهیلات ارزان قیمت به بخش های مختلف اقتصادی اختصاص می دهد.

وی تصریح کرد: بانک سپه در این مدت ۱۱۰ هزار میلیارد ریال تسهیلات ارزان قیمت به آسیب دیدگان ناشی از حوادث قهری و نوسازی و بهسازی مسکن روستایی اشخاص آسیب پذیر و ... پرداخت کرده است که نسبت به سال گذشته رشد ۴۰ درصدی را نشان می دهد.

در حمایت از محرومان جزو بانک های برتر هستیم

دکتر ابراهیمی افزود: بانک سپه در زمینه پرداخت تسهیلات بر اساس سهمیه، نرخ مصوب و دریافت وثیقه طبق ضوابط و مقررات اعلام شده در بودجه سنواتی همواره جزو سه بانک برتر است. وی اظهار داشت: بانک سپه هفت هزار میلیارد ریال تسهیلات قرض الحسنه خوداشتغالی به مددجویان کمیته امداد امام خمینی (ره)، سازمان بهزیستی و بنیاد برکت ستاد اجرایی فرمان حضرت امام خمینی (ره) از ابتدای سال جاری تا پایان بهمن ماه پرداخت کرده است.

پشتیبان کسب و کارهای آسیب دیده از کرونا هستیم

مدیرعامل بانک سپه ضمن اشاره به اهمیت پرداخت تسهیلات در ایجاد ارزش افزوده و رشد اقتصادی، تصریح کرد: بانک سپه از طریق تأمین مالی ارزان قیمت و آسان بخش های مولد اقتصادی کشور از محل منابع داخلی خود ضمن کمک به اجرای سیاست های دولت در رونق تولید و اشتغال زایی نقش آفرینی می کند. وی رقم تسهیلات اعطایی ارزان قیمت بانک سپه به کسب و کارهای آسیب دیده از کرونا

رئیس شعبه قم بانک توسعه صادرات ایران:

درخواست تسهیلات بیشتر از سقف شعبه پیگیری می شود



شرکتی خواهان دریافت تسهیلات در سایر حوزه ها بود، مورد بررسی قرار نگیرد. وی با اشاره به افزایش نرخ ارز طی سه سال گذشته و تأثیر آن بر افزایش صادرات تصریح کرد: پیشنهاد ما در بانک توسعه صادرات به فعالین اقتصادی این است که با هدف شروع درخواست تسهیلات از بانک توسعه صادرات و ورود به جمع صادر کنندگان، بخشی از گردش مالی خود را به

رئیس شعبه قم بانک توسعه صادرات ایران گفت: اختیارات این شعبه مانند سایر شعب استانی است و در صورتی که سقف تسهیلات درخواستی مشتریان بالاتر از سقف شعبه باشد آن را به کمیته اعتباری مرکز ارجاع داده و پیگیر پرداخت آن خواهیم بود. به گزارش روابط عمومی بانک توسعه صادرات ایران، محمدحسن حاجیان در نشست مجازی تخصصی مدیران بانک توسعه صادرات ایران با فعالان اقتصادی، صادر کنندگان و مقامات استان قم، اظهار داشت: هدف اصلی پرداخت تسهیلات در اگزیم بانک ایران، تأمین مالی تولیدات صادرات محور است و بیشتر تسهیلات پرداختی شعبه قم به خوشه های صادراتی (تولید گرانول)، فلزات غیر آهنی (آلومینیوم و سرب)، کفش ماشینی، لوازم خانگی، محصولات کشاورزی (خرما) و مواد پهناشستی (صابون) اختصاص می یابد اما این به معنای آن نیست که اگر

تعمیق روابط اقتصادی با ارمنستان، با سرمایه گذاری مشترک



و در بسیاری از زمینه های دیگر از ارمنستان کمک بگیریم. فاطمی امین، تعمیق روابط اقتصادی را از اهداف این سفر توصیف کرد و ادامه داد: به طور معمول، روابط اقتصادی با تجارت آغاز شده و کالاهای صادر می شود، اما تعمیق روابط اقتصادی با سرمایه گذاری مشترک صورت می پذیرد.

تولید محصولات ایرانی در ارمنستان و صادرات به سایر کشورها

وزیر صنعت، معدن و تجارت عضویت ارمنستان در اوراسیا را فرصتی برای تجارت با این کشور دانست و بیان کرد: تعمیق روابط اقتصادی با سرمایه گذاری مشترک محقق می شود.

به گزارش شاتا، «سیدرضا فاطمی امین» در خصوص سفر به ارمنستان و دستاوردهای این سفر افزود: توسعه روابط با همسایگان یکی از اولویتهای ما در دولت است که در چند ماهه اخیر با سفر به عمان، قطر، سوریه، امارات و اکنون به ارمنستان، پیگیری و اجرایی شد.

وی با اشاره به عضویت ارمنستان در اتحادیه اوراسیا، تصریح کرد: ما نیز در چند ساله گذشته گفت و گوهای خوبی را با این اتحادیه آغاز کرده ایم، عضویت ارمنستان در اوراسیا و همسایگی با ما از فرصت های تجارت با این کشور محسوب می شود.

وزیر صنعت، معدن و تجارت، اقتصاد دو کشور ایران و ارمنستان را مکمل یکدیگر دانست و گفت: ما می توانیم در بسیاری از فناوری ها و صنایع به این کشور کمک کنیم

وی در خصوص تعمیق سطح روابط اضافه کرد: شرکت های ایرانی فعال در حوزه هایی از جمله صنایع غذایی و لوازم خانگی به بلوغ رسیده اند و باید از مرزهای کشور خارج شوند. اکنون، این شرکت ها می توانند در ارمنستان سرمایه گذاری کرده و پایگاهی برای تولید در این کشور و صادرات به سایر کشورها به وجود آورند. وزیر صنعت، معدن و تجارت در این خصوص اضافه کرد: وقتی در یک کشور پایگاهی برای تولید دایر می کنیم، یعنی فناوری، مواد اولیه و قطعات را صادر می کنیم که این نوع صادرات بسیار ارزشمند و مستحکم است.

فاطمی امین اضافه کرد: شرکت های ارمنستانی نیز می توانند به همین گونه در ایران فعالیت کنند و در این راستا در این سفر گفت و گو هایی را با وزرا و مقامات ارمنی خواهیم داشت.

وی همچنین گفت: گروهی از فعالان اقتصادی نیز در این سفر همراه ما هستند تا روابط لازم میان کسب و کارهای دو کشور شکل بگیرد.