



مدیرعامل کشتیرانی جمهوری اسلامی؛
شرکت‌های کشتی‌ساز
خارجی جلوی فاینانس
خرید شناور را گرفتند

صفحه ۸

معیار

بها: ۱۰۰۰۰ تومان

هفته نامه سراسری - آغاز انتشار ۱۳۷۰ - سال سیام
دوره‌ی جدید - شنبه ۲۱ اسفند ۱۴۰۰ - شماره ۲۴۹

ISSN: 1680 - 7227



شهرک‌های
مسکونی در
کنار شهرک‌های
صنعتی احداث
می‌شود

کافه شهر

دیه‌گو رودریگز د سیلوا ای ولاسکوئز

۲

دو کلمه حرف ورزشی

ساز و دهل در محله سرخابی‌ها...

۳

خانه تکانی آسان آشپزخانه

۴

قدرت ذهن خود را تا کهکشان‌ها ببرید

۴

تکه‌ای از من تکه‌ای از زمین

بالاخره پایان قرن ۱۴

۵

سلامت باشیم

خواص و مضرات فلفل قرمز چیلی

۶

مجازات عبور از شانه خاکی جلاده‌ها

۷

تعطیلی ۸۰ درصد مراکز

اسقاط خودرو

۸

زکوی یار می آید نسیم باد نوروزی

«حافظ»



سخنگوی دولت:

دولت زمینه حضور شرکت‌های دانش بنیان در بخش دریا را فراهم می‌کند



حرکت کنند، دولت حمایتی جدی از این بخش‌ها به عمل خواهد آورد. وی با اشاره به این ۶۰ که زیرساخت مناسبی در صنعت کشتیرانی کشور برای توسعه هر چه بیشتر ۷ موجود است، گفت: صنعت کشتیرانی به علت پیشرو بودن می‌تواند به پیشران صنایع دیگر نیز بدل شود؛ بنابراین پیشنهاد دولت این است که دست اندرکاران این صنعت از ظرفیت گروه‌های دانش بنیان کشور بهره بیشتری بگیرند؛ ضمن این که دولت نیز تلاش خواهد کرد زمینه حضور شرکت‌های دانش بنیان را هر چه بیشتر به سمت بخش دریا فراهم کند تا شاهد توسعه هر چه بیشتر این بخش با استفاده از توانمندی‌های داخلی باشیم.

بهداری جهری یکی از اولویت‌های دولت در توسعه تجارت و صادرات را رونق بخشیدن به کریدورهای حمل و نقلی در کشور دانست و افزود: دولت در این راستا برخی حمایت‌ها از جمله تخصیص یارانه را در نظر گرفته است. وی با تأکید بر سرمایه‌گذاری هر چه بیشتر در بخش دریا و صنعت کشتیرانی کشور، تصریح کرد: صنعت کشتیرانی کشور ذیل تحریم‌های ظالمانه و غیرقانونی افتخار آفرینی کرده است بنابراین معتقدیم که سرمایه‌گذاری هر چه بیشتر در این حوزه به افتخار و غرور آفرینی بیشتر منجر خواهد شد.

سخنگوی دولت گفت: توسعه سرمایه‌گذاری در تمامی بخش‌ها از جمله صنعت کشتیرانی و اقتصاد دریا، هم به افتخار آفرینی مضاعف منجر می‌شود و هم یکی از اولویت‌های مهم دولت در سند تحول است.

به گزارش کشتیرانی جمهوری اسلامی ایران، علی بهادری جهری در دیدار با مدیران گروه کشتیرانی جمهوری اسلامی ایران با اشاره به رکوردشکنی این گروه طی سال ۱۴۰۰ در حوزه‌های عملکردی و درآمدی، به پیام پُرمهر رهبر معظم انقلاب در زمان صادرات سوخت به ونزوئلا ذیل شدیدترین فشارهای تحریمی دشمن اشاره کرد و گفت: اگرچه صادرات محموله‌های سوخت به کشور ونزوئلا یک اقدام غرورآفرین از سوی جمهوری اسلامی ایران در عرصه بین‌المللی به شمار می‌رود، اما در نظر دشمن، این کار معنای دیگری یافت و مفهوم شکسته شدن سد تحریم‌های نفتی را مورد تأکید قرار داد.

سخنگوی دولت با بیان این که کشتیرانی جمهوری اسلامی ایران همواره در اولویت اول تحریم‌های غیرقانونی دشمنان قرار داشته، افزود: بر این اساس باید تلاش کرد تا با توسعه سرمایه‌گذاری، زمینه را برای تقویت ناوگان ملی حمل و نقل دریایی فراهم کرد. وی با تأکید بر این که علی‌رغم چنین ظرفیت‌های بی‌بدیلی در سرمایه‌گذاری، متأسفانه در جهت توسعه بخش دریایی کشور کوتاهی صورت گرفته است، تصریح کرد: یکی از اولویت‌های مهم دولت در تدوین "سند تحول دولت"، سرمایه‌گذاری مستقیم و با هدایت سرمایه‌گذاری بخش خصوصی به سمت اقتصاد دریا است.

سخنگوی دولت خاطر نشان کرد: برای مدیران صنعت کشتیرانی و بخش دریایی کشور به ویژه گروه کشتیرانی جمهوری اسلامی ایران این نوید را دارم که اگر با تداوم روش جهادی کنونی و همت مضاعف،

سرمقاله

"حبذا نوروز"



آ خاک را زنده کند تربیت باد بهار
سنگ باشد که دلش زنده نگردد به نسیم
"سعدی"

بهار در پیش است و سال، نو می‌شود و نوروز باستانی دل مردم ایران را به وجد و سرور خواهد آورد پس، نمی‌شود از لحاظ تقویمی به آخر سال برسیم و از آنچه گذشت و آنچه دوست داریم یا آرزو داریم یا حق خودمان می‌دانیم... تا در سال جدید متحقق شود، سخن نگوییم. فهرست آنچه گذشت و شمار آنچه به آن نگاه داریم بسیار است و ناگزیر باید انتخاب کرد و اندکی از بسیار را مورد توجه قرار داد؛

سالی که گذشت به دلیل حضور فعال کرونا برای خیلی از مشاغل در دنیا سال پرآبادی بود و صد البته استثنائات در جامعه ما، برای مطبوعات به طور مضاعف خود را نمایاند. اگر بگوییم رسانه در ایران بر روی شمشیر دو لبه حرکت می‌کند پر بیراهه نرفته‌ایم زیرا بسیاری از رسانه‌ها همچنان در سال ۱۴۰۰ نیز زیر فشار هزینه‌ها کمرخم کردند و از سویی در معرض برخورد قدرت طلبان بی تحمل قرار داشتند و چه بسیار از رسانه و خبرنگار و نویسنده که در سال روبه اتمام بر اثر شکایت افراد صاحب منصب به دادگاه‌ها کشانده شدند و هنوز هم درگیر عوارض پیام رسانی و انجام وظیفه در قبال جامعه تشنه روشنگری هستند.

این یک سوی شمشیر است، و سوی دیگر آن؛ -- که حتی رسانه‌های متصل به منابع مالی نیز از آسیب‌پذیری در امان نیستند، عدم رغبت قابل توجهی از مخاطبان به کسب اطلاع از مسیر رسانه‌های داخلی است که خستگی را در تن دست‌اندرکاران رسانه -- حتی رسانه‌های فربه نگهداشته شده -- می‌نشانند!

بحث این که چه زمانی جامعه به رشد لازم در رواداری

در برابر منتقد و حتی مخالف خواهد رسید، و کسی از صاحبان مقام و قدرت یافت نخواهد شد تا خبرنگاری را (حتی مقصر) تهدید کند، بخشی به تلاش رسانه‌ها برمی‌گردد که همچنان روشنگری کنند، و بخشی به صاحبان قدرت تا بدانند که زیر نقد رسانه و زیر نظارت مردم و در شفافیت کامل انجام وظیفه کردن بیشتر سودمند است.

آدم به باده و گل وا نمی‌شود، چه کنم
که بی تو باده و گل ناگوار می‌آید
"هوشنگ ابتهاج"

گفته شد؛ سال ۱۴۰۰ همچنان زیر تازش ویروس کووید ۱۹ و شاخه‌ها و نوادگانش قرارداداشت و دارد، بسیار کسان در جهان و ایران جان خود را در تهاجم این ویروس از دست دادند و با تسلیم در برابر هجوم کرونا وابستگان خویش را تنها گذاشتند و ماتم زده کردند. این مصیبت در روزهای پایانی سال با جنگ و ویرانی در اوکراین چهره جهان را تیره تر کرد.

این که چه کسی مسبب هست و چه کسی مقصر و... بماندبرای کنکاش متخصصان و بازی سیاستمداران، اما، همانگونه که در ایران ازسوی مقامات رسمی گفته شد، جنگ درهر شکلش مذموم است وما که سال‌های طولانی آن را تجربه کرده ایم درد مردم آواره و کشته شدن جوانان ازهردوسوی را بیشتر حس و درک می‌کنیم و اشمئزاز تمام از تداوم آن داریم. باشد که درحلول سال و چهره نمایی نوروز خجسته، آبی حیات وار از آسمان دل‌ها فروریزد و صلح و آرامش به خانه‌های مردم بازگردد.

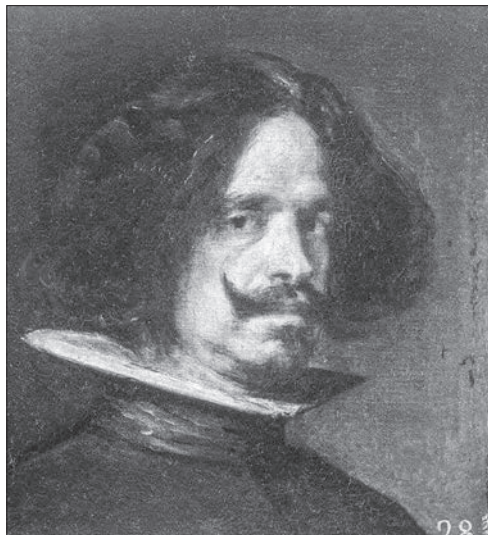
آدل خانه عشق توست آبادش دار
چون خانه خراب شد کجا می‌آی
"خلیل الله خلیلی"

«مدیر مسوول»



کافه شهر
حمید مز رعه
بخش هفتاد و هشتم

دیه‌گو رودریگز دِ سیلوا ای ولاسکوئز



دیه‌گو ولاسکوئز زاده ۶ ژوئن ۱۵۹۹ □ درگذشته ۶ اوت ۱۶۶۰ نقاش اسپانیایی محبوب دربار فیلیپ چهارم بود. او به خاطر نقاشی‌های پرتراش از دودمان سلطنتی اسپانیا، دربار واتیکان و اشراف اروپایی، به شهرت فراوانی دست یافت.

در سده ۱۹ میلادی آثار وی الگوی هنرمندان واقع‌گرا (رئالیسم) و دریافتگر (امپرسیونیسم)، به‌ویژه ادوار مانه، فرانسیسکو گویا، پابلو پیکاسو و سالوادور دالی قرار گرفت.

دیه‌گو در سویل اسپانیا به دنیا آمد. او فرزند اول خانواده پدری دیه‌گو پرتغالی بودند و در دهه‌های قبل به اسپانیا نقل مکان کرده بودند. همان طور که در منطقه آندُلُس مرسوم بود دیه‌گو معمولاً از نام‌خانوادگی مادری خود استفاده می‌کرد. وی در یک شرایط اجتماعی و مالی متوسط رشد کرد و از کودکی استعداد و تمایل به نقاشی را بروز داد. تاریخ‌نویسان نقل کرده‌اند که دیه‌گو مدت کوتاهی شاگرد فرانسیسکو هرا بوده و سپس به شاگردی فرانسیسکو پاچکو در آمده است. اما این موضوع مستند نیست. قراردادی وجود دارد که در آن شاگردی ولاسکوئز برای پاچکو را در سال ۱۶۱۰ به مدت ۶ سال نشان می‌دهد. پاچکو یک نقاش رئالیسم متوسط به حساب می‌آمد که در برخی موارد وی را در دسته نقاشان منریست نیز قرار داده اند و روایت است که او نخستین زندگی‌نامه ی ولاسکوئز را نوشت.

او در آتلیه پاچکو پایه‌ها و مبانی هنر کلاسیک را آموخت و با اصول تناسبات و پرسپکتیو آشنا شد. کم‌کم به ادبیات هم علاقه‌مند شد و به دوره‌های هنرمندان و فرهیختگان راه پیدا کرد. در ۲۳ آپریل ۱۶۱۸ با دختر استاد خود ازدواج کرد. با خلق پرتره‌های زیبا توجهات زیادی را به

خودش جلب کرد و در شهر سویل مشهور شد. در ۱۶۲۲ به مادرید سفر کرد وی در این سفر توصیه‌نامه یکی از حکام مهم منطقه را به همراه داشت

(ادامه دارد)



لحظاتی با شعر به انتخاب نیما موسوی

لاله چو پرپر آتش شور انگیزت
دی نرگس آب شرم از دیده بریخت
امروز بنفشه عطر با خاک آمیخت
فردا سحری باد سمن خواهد بیخت

در مرو پرپر لاله انگیزت
دی نیلوفر به بلخ در آب گریخت
در خاک نشاپور گل امروز آمد
فردا به هری باد سمن خواهد ریخت

خط بین که فلک بر رخ دلخواه نبشت
بر برگ گل و بنفشه ناگاه نبشت
خورشید خطی به بند گیش می‌داد
کاغذ مگرش نبود بر ماه نبشت

گر باد پرپر خود نرگس بفراخت
دی درخ بنفشه نیز بر خاک انداخت
امروز کشید خنجر سوسن از آب
فردا سیر از آتش گل خواهد ساخت

باد آمد و گل بر سر میخواران ریخت
بار آمد و می در ققدح یاران ریخت
آن عنبر تر رونق عطاران بُرد
و آن نرگس مست خون هشیاران ریخت

"مهستی گنجوی"

نوبهار آمد و از سبزه زمین زیبا شد
بوستان بار دگر دلکش و روح افزا شد
سبزه روید و چمن سبز شد و غنچه شکفت
باغ یک پارچه آتشکده از گل ها شد
بوی گل آورد از طرف چمن باد بهار
موسم گردش دشت و دمن و صحرا شد
ای عجب گر دل بگرفته من و نشود
اندر این فصل که از باد صبا گل وا شد
وقت آن است که خاطر شود آزاد زغم
باید از شادی گل شاد شد و شیدا شد
مرغ دل در قفس سینه نگیرد آرام
تا غزل خوان به چمن بلبل خوش آوا شد
ژاله صبحدم از چشم تر ابر چکید
گشت همخانه گل، گوهر بی همتا شد

"ژاله اصفهانی"

سپیده‌دم، نسیمی روح پرور
وزید و کرد گیتی را معتبر
تو پنداری زفروردین و خرداد
به باغ و راغ، بُد پیغام‌آور
به رخسار و به تن، مشاطه کردار
عروسان چمن را بست زیور
گرفت از پای، بند سرو و شمشاد
سترد از چهره، گرد بید و عرعر
ز گوهر ریزی ابر بهار
بسپط خاک شد پر لؤلؤ تر
مبارکباد گویان، درفکنند
درختان را به تارک، سبز چادر

"ملک الشعراء بهار"

خوشا فصل بهار و رود کارون
افق از پرتو خورشید، گلگون
ز عکس نخل ها بر صفحه‌ی آب
نمایان صدهزاران نخل وارون
دمنده کشتی کلگای زیبا
به دریا چون موتور بر روی هامون
قطار نخل ها از هر دو ساحل
نمایان گشته با ترتیب موزون
چو دو لشکر که بندد خط زنجیر
به قصد دشمن از بهر شیخون

افقی: ۱- بر شما پیروز باد ۲- گل زنگوله‌ای ۳- محصول پاه و نوسود- سرباز نیروی دریایی ۴- نشانه- موش خرما ۵- دردناک- به دست آوردن- کم عرض ۶- پرند آتش سردکن- ماه زیبای بهاری- دورویی ۷- کالبد- سازمان جهانی آمریکا- شهر خروس جنگی فرار نمودن ۸- عدد روستا- حالا- تهدیدست- حرف ندا ۹- پیام تبریک ما به شما خوانندگان ارجمند ۱۰- زین و برگ- فرزندان عرب ۱۱- ویتامین جدولی- شهری نزدیک تهران با آثار تاریخی متنوع که مسافران نوروزی را دعوت به بازدید از آن می‌کنیم ۱۲- عدد دو رقمی- ویتامین جوانی ۱۳- سگ گزنده- نغمه ۱۴- صفتی برای بهشت- محبوب ۱۵- حرف افسوس- عیب و عار ۱۶- خاک صنعتی- شهری در فرانسه ۱۷- دست‌عرب- مثل و مانند ۱۸- آشکار- از سین‌های نوروزی ۱۹- رازنگوی خانم‌ها- تیرپیکاندار ۲۰- پشته‌خاک- تیرپیکاندار ۲۱- تله- خالص و ناب ۲۲- گویند نان روزانه است- انتظار ۲۳- از سنت‌های قبل از نوروز ۲۴- رود آرام- قاضی ورزشی- کمک رسان- یازده ۲۵- لحظه کوتاه- اجاره بها- نوعی بالا پوش- ریشه ۲۶- کمانگیر باستانی- بخت برگشتگی- تیره و کدر ۲۷- شهری در استان کرمان- همراه تاخت- سندرم تنفسی حاد ۲۸- پناهگاه- از پرندگان حلال گوشت ۲۹- پایتخت لندن- اهل هرات ۳۰- تنگه‌ای در نزدیکی ترکیه ۳۱- درجه‌ها



۱۷- دست‌عرب- مثل و مانند ۱۸- آشکار- از سین‌های نوروزی ۱۹- رازنگوی خانم‌ها- تیرپیکاندار ۲۰- پشته‌خاک- تیرپیکاندار ۲۱- تله- خالص و ناب ۲۲- گویند نان روزانه است- انتظار ۲۳- از سنت‌های قبل از نوروز ۲۴- رود آرام- قاضی ورزشی- کمک رسان- یازده ۲۵- لحظه کوتاه- اجاره بها- نوعی بالا پوش- ریشه ۲۶- کمانگیر باستانی- بخت برگشتگی- تیره و کدر ۲۷- شهری در استان کرمان- همراه تاخت- سندرم تنفسی حاد ۲۸- پناهگاه- از پرندگان حلال گوشت ۲۹- پایتخت لندن- اهل هرات ۳۰- تنگه‌ای در نزدیکی ترکیه ۳۱- درجه‌ها

عمودی: ۱- از سنت‌های زیبای نوروزی- پابر جا ۲- درخت اعدام- از پسوندها- از سین‌های دیگر نوروزی- شهری در استان فارس ۳- فرسودگی- دورویی- آموختنی شاگرد- پهلوان گود زورخانه ۴- حالا- نقدکننده- کشیدنی حیاتی جرس- پنهان نمودن- مقصود ۵- پارکی دیدنی در شهر کرد غرب- ضمیرغایب- بالا آمدن آب دریا- از ماه‌های قمری ۶- مخلوقات- ربودن- شکاف- شیوه ۷- بافنده- میوه جالیزی- فریاد بلند- نام کوچک اسمیت پدر علم اقتصاد ۸- زه کمان- ساحل- دوستی صادقانه- تنه درخت ۹- حرف پوست کنده- شیر بیشه- بوستان- بیماری ۱۰- دریاچه دیدنی ترکیه- از میوه‌ها- شهری در استان فارس- سگ گزنده ۱۱- کمریند مسیحیان- خدمتکار پیر- کمیاب افشاری- یکی دیگر از میوه‌ها ۱۲- واحد پول چین- قسمتی از پا- مار بزرگ- پایتخت کشور کره ۱۳- سمت چپ- پایتخت ایتالیا- محل ورود- آبی نوروزی ۱۴- چهره‌ای در شطرنج- سرد و خنک- وسیله برداشت محصول- حرف نوروزی- تصدیق انگلیسی- تصدیق انگلیسی- دیوار قلعه ۱۵- موفقیت- آلودی کوهی- فلز سنگین- نویسنده اسپانیایی کتاب دن کیشوت ۱۶- موفق- رود روسیه- گوسفند جنگی- شهر توریسم مذهبی عراق ۱۷- شهری در استان کردستان- گدای سمج

دو کلمه حرف ورزشی

ساز و دهل در محله سرخابی‌ها...

«سرانجام پس از بیست سال کش و قوس، سرخابی‌ها رنگ خصوصی زده شدند. بنظر می‌آمد عرضه سهام سرخابی‌ها در بورس آغاز روندی باشد که دولت دست از سر این دو باشگاه بردارد و این دو باشگاه برطرفدار، تحت مدیریت‌های جدید بتوانند راه‌های بدیعی را برای حرفه‌ای‌تر شدن و درآمذزایی جستجو کنند اما با توجه به سهامی که در دست دولت باقی می‌ماند نمی‌توان چندان به تغییرات اساسی در مشی این دو باشگاه امیدوار بود هر چند که وزیر ورزش گفته است روند خصوصی‌سازی باشگاه‌های دیگر هم در برنامه هست لیک باید زمان بگذرد تا توفیق در اجرای چنین برنامه‌ای را شاهد بود. در هر حال نفس این اتفاق، مبارک است به ویژه که در آستانه نوروز رخ می‌دهد و طبیعتا توجه به خبرهای مربوط به آن - هر چند که اندکی از بسیار باشد، ضروری است. ما هم در این صفحه، در آخرین شماره قرن، شما را میهمان چند خبر مربوط به این اتفاق خوب می‌کنیم.

■ حرکت به سمت ثروت و حرفه‌ای شدن - باشگاه خبرنگاران

مدیرعامل باشگاه استقلال گفت: خصوصی سازی باشگاه استقلال نقطه عطفی در تاریخ این باشگاه است.



مصطفی آجورلو، مدیرعامل باشگاه استقلال اظهار داشت: خصوصی سازی باشگاه استقلال، حرکت به سمت ثروتمند شدن و حرفه‌ای شدن است و نقطه عطف در تاریخ باشگاه به شمار می‌رود. بدون تردید موفقیت در خصوصی‌سازی نیازمند تحقق درآمدهای باشگاه، تبلیغات محیطی و فروش محصولات باشگاه است. روز یکشنبه، ۱۵ اسفند سهام ۲ باشگاه پرسپولیس و استقلال در بورس عرضه شد و مردم توانستند بخشی از سهام این ۲ باشگاه را خریداری کنند. در روز نخست پذیره نویسی بیش از ۱۶۰ میلیون سهم از باشگاه‌های استقلال و پرسپولیس به مردم واگذار شد.

■ روش خصوصی‌سازی سرخابی‌ها مدرن و اقتصادی است - تسنیم



سیدمجید پوراحمدی عضو هیات مدیره باشگاه پرسپولیس، مشاور وزیر ارشد و مدیرعامل صندوق اعتباری هنر در حاشیه برگزاری «جشن ملی واگذاری سهام سرخابی‌ها» اظهار داشت: این مراسم یکی از فرآیندهای انجام واگذاری این دو باشگاه است که عملیات آن چند ماه به صورت فشرده در وزارت ورزش و وزارت اقتصاد انجام شد. این جشن در واقع شروع یک حرکت است و با پایان پذیرهنویسی، ان‌شاءالله ما شاهد یک شرایط جدید در سبک مدیریتی این دو باشگاه باشیم. وی در پاسخ به این پرسش که «چقدر امیدوار به درآمذزایی به روش جدید هستید؟»، گفت: این روشی که وزارت اقتصاد و سازمان خصوصی‌سازی برای این واگذاری برنامه‌ریزی کردند، یک روش بسیار خوب، مدرن و اقتصادی است. بالاخره این دو باشگاه مشکلات اقتصادی، بدهکاری‌ها و گرفتاری‌های مالی خودشان را داشتند که در طول سال‌های گذشته انباشته شده و باعث شده بود بعضی از برنامه‌ریزی‌ها از جمله خریدها و بعضی فعالیت‌های مدیریتی محقق نشود. این روشی که تحت عنوان فروش سهام، افزایش سرمایه و فروش و برگشت این فروش به خود باشگاه‌ها برنامه‌ریزی شد، روشی است که می‌تواند همزمان مشکلات سنواتی دو باشگاه را حل کند و هواداران را به‌عنوان سهامدار باشگاه‌ها تبدیل می‌کند و بخش زیادی از این مشکلات انباشته شده در این گام برطرف می‌شود. هر چند تلاش ما در هیئت مدیره این است که اگر این آورده‌ها به باشگاه واریز شد، ما همه اینها را با یک مدیریت تحت عنوان باشگاه‌داری حرفه‌ای بتوانیم به سمتی ببریم که همزمان یک تولید ثروت و درآمد جدید هم باشد. در واقع اینگونه نباشد که این مبلغ بیاید و به سمت پرداخت بخشی از بدهی‌ها و مسائل سنواتی برود. اینها باید به گونه‌ای مدیریت شود که تبدیل به یک شرایط پویا و مولد شود تا آینده این باشگاه‌ها را نیز تضمین کند. پوراحمدی درباره کارگزار پرسپولیس که عنوان شده بود قرار است تا پایان فصل ۳۳۰ میلیارد تومان پرداخت کند، اما تعهدی برای پرداخت این پول و همچنین ضمانت بانکی برای پرداخت آن وجود ندارد، گفت: این قراردادی که بسته شده است، نکاتی دارد و چندین بار در هیات مدیره بحث کردیم. البته تلاش کارگزار این است که بتواند به تعهداتش عمل کند و فعالیت هم در این زمینه دارد، اما نکته این است که نحوه بستن این قرارداد به گونه‌ای بوده که کمی شاید منافع و مصالح باشگاه خوب دیده نشده است. الان با توجه به شرایط جدید ممکن است در آینده به‌گونه‌ای باشد که بتوان با یک قراردادهای بهتر و قوی‌تر، منافع بیشتری ایجاد شود. ان‌شاءالله بتوانیم در نهایت به نفع باشگاه عمل کنیم.

■ «سراب سهام» استقلال و پرسپولیس -- مهر بخشی از سهام دو باشگاه استقلال و پرسپولیس در حالی واگذار خواهد شد که این بار «دست در جیب هوادار»



کردن با روشی جدید اجرا خواهد شد و باهم سر علاقمندان این دو تیم بدون کلاه می‌ماند. از زمانی که نخستین مسوول در ورزش ایران تاکید کرد استقلال و پرسپولیس به زودی واگذار خواهند شد بیش از ۲۰ سال می‌گذرد اما با وجود تلاش‌های کاذبی که صورت گرفت و شعارهایی که داده شد، این دو باشگاه هنوز اندر خم یک کوچه هستند و با وجود تأکیدی که مبنی بر واگذاری آن‌ها صورت گرفته به نظر می‌رسد آن‌ها پس از این همه سال لبه پرنگه خطرناکی قرار گرفته اند که عاقبت خوبی در انتظارشان نخواهد بود. مسعود سلطانی فر وزیر پیشین وزارت ورزش و جوانان تلاش زیادی کرد تا واگذاری این دو باشگاه به نام خودش و جزو عملکردش در این وزارتخانه به ثبت برسد اما هر چه او عجله کرد عمر حضورش به تکمیل و انجام این پروژه قد نداد تا با تغییراتی که در سازمان خصوصی سازی رخ داد، «تب تند» او به قربانزاده رئیس سازمان خصوصی سازی منتقل شود. قربانزاده که در نخستین اظهار نظرهايش برای واگذاری دو باشگاه مصمم نبود و حتی در برخی نشست‌های کارشناسی تاکید کرده بود تا زمانی که موانع سر راه خصوصی شدن این دو باشگاه برداشته نشود قدمی برنخواهد داشت، در فاصله زمانی کوتاهی تغییر موضع داد و عنوان کرد اگر این دو باشگاه تا ۱۵ اسفند واگذار نشوند او هم در سازمان خصوصی حضور نخواهد داشت!

همین عجله در واگذاری باعث شد دو باشگاه استقلال و پرسپولیس در شرایطی از روز ۱۵ اسفند در فرابورس وارد پذیره نویسی شوند که هیچ زیرساختی برای این اتفاق بزرگ فراهم نشد و سرخابی‌های تهران با کوهی

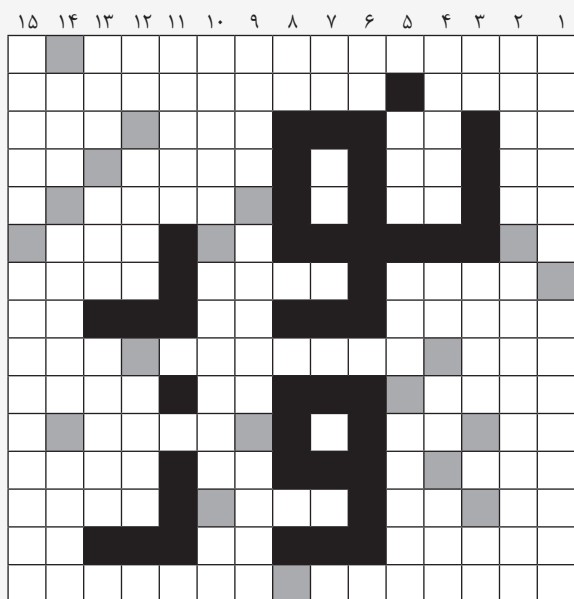
از بدهی‌های ریز و درشت که مهمترینش بدهی‌های سنگین مالیاتی است قدم اول را در این عرصه بردارند. قدمی که به نظر می‌رسد بسیار لرزان است و دو تیم پا روی پوست موزی خواهند گذاشت که ممکن است آن‌ها را با سر به زمین بکوبد. واقعیت واگذاری سهام به هواداران و طرفداران این است که آن‌ها به عنوان سهامداران باشگاه

توانند در تعیین اعضای مجمع، هیات مدیره و مدیرعامل تأثیرگذار باشند و در سرنوشت تیم شأن تعیین کننده باشند اما اتفاقی که برای هواداران استقلال و پرسپولیس رخ خواهد داد این است که رقمی برای خرید سهام پرداخت می‌کنند اما هیچ نفعی از این سهام و از این خرید نخواهند برد و تنها به تیم‌شان کمک مالی خواهند کرد و در تصمیم گیری‌ها هم هیچکس سراغی از آن‌ها نخواهد گرفت!

در واقع دولت و مسوولان تصمیم گیر دوباره دست در جیب مردم خواهند کرد تا بتوانند برای مدتی دو باشگاه را اداره کنند اما هیچ نقشی را برای مردم در تعیین تکلیف اداره این دو باشگاه قائل نخواهند شد. هوادارانی که از امروز برای خرید سهام اقدام می‌کنند به امید این که بتوانند سودی از سهام دو باشگاه ببرند و افزایش سرمایه داشته باشند قدم برداشته اند اما این سهام برای آن‌ها «سراب» خواهد بود چرا که مرداب مشکلات مالی تمام داشته‌های این دو باشگاه را خواهد بلعید و بعید به نظر می‌رسد در کوتاه مدت بتوانند در این بازار قد راست کنند. هواداران دو باشگاه استقلال و پرسپولیس که بخش عمده آن‌ها جوانان و نوجوانانی عاشق و احساسی خواهند بود مثل اکثر مردم سواد و اطلاعات کافی برای حضور در بورس را ندارند و با این نیت که بتوانند سرمایه‌ای برای آینده دست و پا کنند و کمکی هم به تیم خود داشته

افقی: ۱- پیام تبریک مابه شما ۲- کم و اندک- قلعه‌ای تاریخی و دیدنی در خرم آباد که قطعا مورد استقبال مسافران نوروزی قرر خواهد گرفت ۳- حالت دهنده موی سر- حرف پوست کنده- درد چشم- انداختنی صیاد ۴- حرف ندا مسای- از وسایل پرواز- حرف نفی عرب ۵- اشاره به دور- شرنگ- نالان ۶- گل نا امیدی ۷- قابله- گهواره تمدن- خواب خوش ۸- پس و عقب- طاقچه بالا- خداوند ۹- قسمتی از پا- پایبندی به عهد و میثاق- از درختان جنگلی ۱۰- ترس سازشاک- کم عقل ۱۱- کلمه تحسین- اثر چربی- سمبل ۱۲- ناتوان- پایان- گویند حبیب خداست ۱۳- از آن طرف پادگانی در تهران است- علامت مفعولی- جدا- بیماری خونی ۱۴- طبیعی- معبرخون- غوزه پنبه‌۱۵- جنگلهای مشهور شمال کشور-مان- غاری در شهرستان پلدختر که مسافران نوروزی را دعوت به بازدید از آن می‌کنیم

عمودی: ۱- آیشساری دیدنی در خرم آباد- از دیدنی‌های واقع بر روی رود سیمره در شهرستانهای پلدختر و دره شهر ۲- سرگردان- از دیدنی‌های تاریخی خرم آباد ۳- جای پا- فرزندان عرب- تلخ عرب ۴- بیماری تورم در ساق پا- من و شما بیماری واگیر- گوسفند جنگی ۵- حشره بخشنده- میوه تلفنی- کیسه دار درختی ۶- حرارت و گرما ۷- طایفه ۸- منقار کوتاه ۹- تفرجگاه شهری- کشور خودمان- فرق سر ۱۰- ضرب شمشیر- آیشاری در نزدیکی پلدختر- مظهر زیبایی ۱۱- رسانه شنیداری ۱۲- شوفر بی سر و پا- رویه لاستیک ماشین- برادر شیرازی ۱۳- لغزیدن - اسم به زبان کردی- بازیگر سوپرستار کشورمان ۱۴- نخست- گشت و گذار- جانور بدبو ۱۵- پرده سینما- از جاذبه‌های زیبای طبیعی در نزدیکی خرم آباد



گرد آورنده سیاوش بهبودی



باشند برای خرید اقدام می‌کنند اما آن‌ها باید بدانند که از این «مد»، کلاهی برایشان درست نخواهد شد و باهم سرشان بی کلاه خواهد ماند. اتفاقی که در سال‌های گذشته از طریق کارت‌های هواداری و ارسال پیامک و... رخ داد و سرانجامش خالی کردن جیب هواداران بود بدون این که امتیاز ویژه‌ای در اختیار آن‌ها قرار بگیرد یا از این راه مزایایی به آن‌ها اختصاص پیدا کند که دیگران از آن بی بهره بودند. این بار هم همین اتفاق رخ خواهد داد. سهام استقلال و پرسپولیس پذیره نویسی می‌شود و عده‌ای عاشق قرمز و آبی اقدام به خرید سهام می‌کنند اما «چاه ویل» مشکلات مالی سرخابی‌ها پول آن‌ها را خواهد بلعید و از آنجایی که دولت هم فکری اساسی و کارشناسی برای آینده نکرده و ندارد و نمی‌خواهد مالکیت این دو باشگاه را از دست بدهد، کاسه چکنم چکنم دست خواهد گرفت و دوباره روز از نو روزی از نو. با شرایطی بدتر و تیم‌هایی ویران‌تر از قبل!



■ سرخابی‌ها به مالکان حقیقی‌شان سپرده شد - ایسنا

وزیر امور اقتصادی و دارایی گفت: واگذاری مالکیت باشگاه‌ها ابزاری برای اصلاح ساختار در فوتبال کشورمان در جهت بهره‌وری، شفافیت و حرفه‌ای شدن است.

سیداحسان خاندوزی، وزیر امور اقتصادی و دارایی در جشن واگذاری سرخابی‌ها اظهار کرد: پیش از این که مسوولیت بگیریم، همیشه درباره خصوصی‌سازی حرف می‌زدیم که مطلوب است تا ما این دو سرمایه ملی را به دامن مالکان حقیقی‌شان برمی‌گردانیم. برای محدودیت‌هایی که تاکنون بر این باشگاه‌ها اعمال شده نیازمند خصوصی سازی هستیم و امیدوارم امور دو باشگاه به بهترین شکل جلو برود. وی افزود: واگذاری مالکیت باشگاه‌ها ابزاری برای اصلاح ساختار در فوتبال کشورمان در جهت بهره‌وری، شفافیت و حرفه‌ای شدن است. مقصد این‌هاست و این راه را طی می‌کنیم تا ۵ سال آتی ساختار مدیریتی این دو باشگاه اصلاح شود. این واگذاری آن‌جا به هدف غایی‌اش می‌رسد.

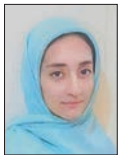
وزیر امور اقتصادی و دارایی خاطر نشان کرد: از جهت این که شاهد خروجی و برون داد اقتصادی ورزش باشیم، با این خصوصی سازی موافقیم و در ابتدای راه هستیم. امیدواریم این خواست بزرگ پس از ۱۵ اسفند هم با مدیریت آقای سجادی تداوم یابد و اولین استثنای مبارک شکل بگیرد تا دیگر رهاسازی رخ ندهد. با یک فرآیند چند ساله دوران گذار مواجه هستیم و باید پس از این دوران با یک دوران شکوفایی مواجه شویم. مستلزم این هستیم که این قدم مبارک ادامه یابد و شاهد به ثمر نشستن این میوه شیرین باشیم.



■ واگذاری دو باشگاه یک کار جهادی بود - ایلنا

سید حمید سجادی در مراسم برگزاری جشن واگذاری سهام سرخابی‌ها به مردم اظهار داشت: اتفاقی که اکنون افتاده یک تکلیف قانونی بود که به عهده

وزارت ورزش گذاشته شده بود. پس از شروع این اقدام از وزارت اقتصاد و دارایی و سازمان خصوصی سازی تشکر می‌کنم. امیدوارم با اعتماد هم وطنان این اقدامات مرحله به مرحله اجرایی شود و بار دیگر بارقه‌های امید را در ورزش شاهد باشیم. وزیر ورزش و جوانان یادآور شد: این اتفاق امشب افتاد اما کار تخصصی پیش روی اعضای هیات مدیره باشگاه است. نیاز به کارگاه‌های آموزشی و ورک شاپ داریم. انشالله چهار پنج سالی که خاندوزی از آن صحبت کرد به خوبی طی خواهد شد و اثرات آن در فوتبال دیده می‌شود. وی ادامه داد: در بهار طبیعت برای تیم ملی آرزوی موفقیت داریم تا در کره و مشهد، پیروز باشیم. خدا را شکر می‌کنم تیم ملی به مشهد می‌رود و ما هم به پاپوس امام رضا می‌رویم تا از بچه ها حمایت کنیم. هم فال است و هم تماشا. بحث نهایی شدن نظام باشگاه‌داری را در معاونت قهرمانی داریم که شامل تمام باشگاه‌ها است و سرخابی‌ها الگوی خوبی هم هستند.



کرد آورنده
مونا یالتین عراقی

خانه تکانی آسان آشپزخانه



خانه تکانی از آن دسته کارهایی است که در نهایت، باعث شادی و آرامش می شود؛ اما زحمت زیادی دارد و گاهی ممکن است فکر کنیم این رضایت به زحمتش نمی ارزد! یکی از پر زحمت ترین فضاها برای خانه تکانی، آشپزخانه است. در نگاه اول، خانه تکانی آشپزخانه سخت ترین مرحله از خانه تکانی است ولی با رعایت نکات و برنامه ریزی ساده می توانید به سادگی آشپزخانه را تمیز کنید. با توجه به این که آشپزخانه محل تهیه و آماده کردن غذا است، تمیزی آن اهمیت دوچندان دارد و در حفظ سلامتی شما و اعضای خانواده نقش مهمی را ایفا می کند.

اگر ندانید که قرار است از کجا کار خانه تکانی را شروع کنید و در چه نقطه‌ای آن را به پایان ببرید، کمی گیج و سردرگم خواهید شد. ممکن است که با شروع از جای اشتباه انرژی و شوقتان را برای خانه تکانی از دست بدهید؛ پس باید دقیق باشید. از سوی دیگر، اگر تمیزی را از نقطه‌ای اشتباه شروع کنید، امکان دارد که تا به پایان رسیدن کار، دوباره کاری‌های فراوانی پیش بیاید. پس داشتن برنامه و فهرست از واجب هم واجب‌تر است.

تمیز کردن گرد و خاک از سقف آشپزخانه

مانند خانه تکانی اتاق گرد و خاک را از سقف تمیز کنید و سپس ادامه ی تمیز کردن در آشپزخانه را انجام دهید. اول از همه به سراغ یخچال و فریزر بروید، به طبقات یخچال سازمان بدهید و مواد غذایی بی مصرف و تاریخ گذشته را دور بریزید. از آن جا که مواد غذایی دائم وارد یخچال می شوند، ممکن است با کمی غفلت فضای یخچال غیرقابل کنترل شود. بهتر است نظافت یخچال را به انتهای سال و خانه تکانی موکول نکنید و هر ماه برای نظافت آن وقت بگذارید. اگر نظافت ماهانه برای شما ممکن نیست، نظافت فصلی هم ایده بدی به نظر نمی رسد.

برای نظافت یخچال ابتدا تمام مواد غذایی را خارج کنید و در جایی خنک بگذارید. بعد قفسه ها و کشوها را بیرون بیاورید و شستشو دهید. اگر نمی خواهید برای تمیز کردن داخل یخچال از شوینده ها استفاده کنید، جوش شیرین و آب راه حل مناسبی است. حین گذاشتن دوباره مواد غذایی در یخچال هم، تاریخ مصرف آن ها را بررسی کنید و موادی که مدتی زیاد از عمرشان می گذرد و تغییر شکل، بو یا مزه داده اند را دور بریزید. برای تمیز کردن فریزر باید از یک دستمال نیمه خیس استفاده کنید چون سرمای فریزر کمی در تمیز کردن اختلال ایجاد می کند.

تمیز کردن داخل کابینت ها

ممکن است فکر کنید ظروف مورد نیاز که مدام شسته و مرتب می شسوند و ظروفی که به آن‌ها احتیاجی نیست هم نظافت لازم ندارند؛ این شاید در مناطقی که آلودگی و گردوخاک ندارند صدق کند ولی در سایر منطقه‌ها درست نیست. کار را با بیرون آوردن ظرف‌ها و دسته بندی آن‌ها شروع کنید. تمام وسایل موجود در کابینت‌ها را بیرون بیاورید. دورریختنی‌ها و کنارگذاشتنی‌ها را مشخص کنید. ظروفی که دیگر دوست ندارید یا به کارتان نمی آید را جدا کنید و بیخشید. کف و دیواره های کابینت را پاک کنید تا گرد و خاک از بین برود. قبل از برگرداندن ظرف‌ها، اگر لازم بود خاک آن‌ها را با پارچه بگیرید. همچنین بهتر است پس از گذاشتن آن‌ها در کابینت رویشان را با پارچه بپوشانید تا در سال آینده خاک کمتری روی ظروفشان بنشیند. به حیوانات داخل کابینت ها سری بزنید. شیشه‌های خالی حیوانات را پر کنید و بی مصرف‌ها را از داخل کابینت خارج کنید تا جاگیر نباشند.

لیوان‌ها را جرم‌گیری کنید

اگر لیوان‌های شما کمی کدر شده‌اند، حتما با سرکه و جوش شیرین و دستمال آن‌ها را تمیز کنید و آن‌ها را آب بکشید. توجه داشته باشید از دستمال و اسکاچ نرم استفاده کنید تا خط و خش بر لیوان و ظروف بلوری یا کریستالی نیفتد. یکی از تمیزی‌های مهمی که همیشه باید به آن دقت کنیم، نظافت و شفافیت لیوان‌هاست.

پیشخان‌ها

حالا نوبت پیشخوان‌های آشپزخانه می‌رسد. وسایل روی پیشخوان یا کانتر را بردارید تا کار خانه تکانی آشپزخانه

در این بخش ساده شود. وسایلی را که به‌ندرت استفاده می‌شوند و بیهوده روی پیشخوان جای خوش کرده‌اند، جمع کنید و کنار بگذارید. هر وسیله‌ای که روی پیشخوان است هم نیاز به تمیزی دارد، مثل مایکروویو و قهوه‌ساز. سینی‌های درون این وسایل را خارج کنید و کاملاً تمیز بشوید. وسایل تزئینی و دکوری را هم بشوید یا گردگیری کنید. سطح پیشخوان را با مواد شوینده مناسب پاک و ضدعفونی کنید. می‌توانید جوش شیرین و آب را مخلوط کنید و به عنوان لایه‌بردار جرم‌ها از آن کمک بگیرید. اگر از بعضی وسایل و اشیای موجود روی پیشخوان زیاد استفاده نمی‌کنید، بهتر است که آن‌ها را بردارید و داخل کمد‌ها و کابینت‌ها بگذارید. هر چه فضا بازتر باشد، آشپزخانه مرتب‌تر به نظر خواهد رسید.

ماشین لباس شویی

ممکن است تصور کنید ماشین لباس شویی تمیز است و فقط به نظافت سطح آن بسنده کنید. این تصور درست نیست و رسوبات باعث آسیب دیدن لباس شویی می شوند. بنابراین به جز نظافت سطح از قرص های مخصوص جرم گیری لباس شویی یا جوش شیرین برای از بین بردن رسوبات ماشین لباس شویی استفاده کنید. البته فرآیند جرم گیری را به خانه تکانی موکول نکنید و حتما بسته به عملکرد ماشین لباس شویی خود، هر چند وقت یک بار آن را رسوب زدایی کنید.

ماشین ظرف شویی

بسیاری تصور مشابهی درمورد ماشین ظرف شویی نیز دارند و معتقدند خود به خود تمیزی می شود؛ اما این طور نیست. وجود خرده های غذا باعث می شود کارایی ماشین ظرف

شویی به مشکل بخورد. بنابراین ماشین ظرف شویی را هم مانند لباس شویی هر چند وقت یک بار رسوب زدایی کنید. علاوه بر رسوب زدایی، داخل ماشین را با پارچه ای خشک یا اسفنج پاک کنید تا رطوبت همیشگی آن از بین برود.

اجاق گاز و فر

خانه تکانی آشپزخانه یعنی تمام نقاط درون و بیرون بخش‌های مختلف را تمیز کنید. گاهی داخل فر و اجاق گاز پر از جرم و کثیفی می‌شود. برای حفظ سلامت و بهداشت حتما باید به سراغ تمیزی‌کاری اساسی این بخش‌ها بروید. برای تمیز کردن شبکه‌ها و شعله‌ها، آن‌ها را ۲۰ دقیقه در آب و صابون خیس و بعد با اسفنج تمیزشان کنید. برای تمیز کردن روی گاز، اسپری های تمیزکننده بهترین راه حل هستند. برای تمیز کردن فر ابتدا محتویات آن مثل سینی ها و جوجه گردان را خارج و در سینک با آب کف آلود خیس کنید تا بهتر شسته شوند. سپس داخل خود فر را تمیز کنید. این بخش دیگر مرتب کردن زیادی نمی‌خواهد. سینی‌ها و وسایل موجود در فر و اجاق را که تمیز کردید، آن‌ها را سر جای قبلی‌شان برگردانید.

دستگیره ها

نظافت دستگیره‌ها علاوه بر این که به درخشش آن‌ها کمک می کند باعث می شود دیگر منبع آلودگی نباشند. ما روزانه بارها به دستگیره‌ها دست می زنیم و هر بار دستمان کاملاً تمیز نیست؛ بنابراین دستگیره‌ها یکی از منابع آلودگی هستند و لازم است در خانه تکانی آشپزخانه از آن‌ها غافل نشوید.

کف آشپزخانه

کف آشپزخانه به دلیل لکه های روغنی غذاها، نیاز به نظافت مرتب دارد و باید جارو زدن آشپزخانه را در روتین نظافت منزل خود فراموش نکنید. در خانه تکانی آشپزخانه، به کف آشپزخانه توجه ویژه ای داشته باشید و آن بخشی از کف که زیر کابینت‌ها یا وسایل برقی پنهان شده را فراموش نکنید.

سینک ظرف شویی

ظرف‌شویی را در بخش‌های آخر کار خانه تکانی آشپزخانه می‌گذاریم؛ یعنی زمانی که تقریباً همه موارد را تمیز و پاک کرده‌ایم. چرا؟ چون در طول پاک و تمیز کردن بخش‌های دیگر، مدام نیاز به استفاده از ظرف‌شویی پیش می‌آید. پس اگر تمیزی‌کاری ظرف‌شویی را همان ابتدا انجام بدهیم، بارها و بارها مجبور به تمیز کردن آن خواهیم شد.

قدرت ذهن خود را تا کهکشان ها ببرید

گرد آورنده

بهار سادات موسوی



قدرت ذهن می تواند یک انسان را از آنچه هست بسیار فراتر ببرد و راه موفقیت و آرامش را در زندگی وی باز و فراهم کند.

مغز و ذهن انسان به شکل جدایی ناپذیری به یکدیگر متصل هستند. ما باید با شگفتی و ترس به آن‌ها بنگریم. بنابراین باید مواظب باشیم که چه خوراکی به مغزتان می دهید و چگونه تحریکش می کنید.

مغز انسان معادل یک ابررایانه است و بسیار پیچیده تر از هر کامپیوتری که تاکنون به وسیله بشر ساخته شده است، کار می کند. بالا بردن توانایی مغز برای موفق شدن امری ضروری است از آنجا که می تواند کنترل کند که در نهایت شما چه فردی خواهید شد. مغز یک مرکز فرماندهی است؛ مرکزی که هر کاری را که شما انجام می دهید در بر می گیرد و تحت کنترل در می آورد و همچنین می تواند مشخص کند که چگونه فکر، احساس و عمل می کنید. به عبارت ساده: هنگامی که مغز شما بهترین عملکرد را داشته باشد، به شما اجازه می دهد که بهترین باشید؛ به این علت که می تواند نتیجه را در کنترل خود داشته باشد.

تأثیرات اساسی بر روی مغز وجود دارد که می تواند به عملکرد آن شکل دهد و مشخص می کند که تا چه حد می توان عملکرد مغز را گسترش داد. این تأثیرات شامل ژن، گفتگو با خود، تجربیات زندگی، استرس و مطالعه می شود. اگر چه این عوامل بر روی مغز اثر می گذارند اما نمی توانند مشخص کنند که تا چه حد شما می توانید کاری را انجام دهید یا چیزی را یاد بگیرید. به عبارت دیگر، فرصت فوق العاده ای دارد که تا جایی که تصور می کنید، پیش بروید. بنابراین، با چنین ابزار فوق العاده ای که در اختیار داریم، چه چیزی باعث می شود که بسیاری از افراد از تجربه کردن فرصت هایی که برای شان پیش می آید، خودداری کنند؟ چندین مانع ساده وجود دارد که اگر به آن‌ها اجازه دهید می توانند قدرت زیادی در تخریب فرآیند یادگیری شما داشته باشند اما می توانید بر آن‌ها غلبه کنید. کلید شکستن این موانع به این شکل است که برعکس شان را انجام دهید.

■ باورهای تان را تغییر دهید

بسیاری از افراد بر این باورند که نمی توانند یاد بگیرند یا تبدیل به فرد باهوشی شوند. این امر باور بسیار عمیقی است که در بسیاری از افراد ریشه کرده است. اگر باور نداشتنه باشیم که می توانیم به هدف مان برسیم، قطعاً نمی توانیم به آن دست پیدا کنیم. این به شما بستگی دارد که کاری را انجام دهید که باعث

را به منظور بهتر کردن زندگی و به موفقیت رسیدن به درستی در زندگی تان به کار ببرید. شما باید آنچه را که برای به دست آوردن دانش صحیح فرا گرفته اید، مورد آزمایش قرار دهید و وقتی که این کار را انجام دهید می توانید قدرت حقیقی ذهن تان را رها سازید.

■ مشتاق یادگیری باشید

برخی از افراد میلی برای یادگیری ندارند. شاید تنبیل باشند یا اثر مثبت آن را تاکنون حس نکرده باشند. پس می توان گفت که باید مشتاق یادگیری بود. شاید کمی کار ببرد اما تنها کاری که باید انجام داد این است که شروع به یادگیری موضوعاتی بکنیم که اثر فوری بر روی زندگی مان دارند. وقتی که درباره مفهوم اداری جدیدی موضوعی را یاد بگیرید که به شما در به دست آوردن پول بیشتر کمک کند یا از زیر بار قرض رهايتان کند، می توانید به فر آیند یادگیری اعتماد پیدا کنید.

همچنین وقتی که راه صحیحی را پیدا کنید که به شما بیاورد چگونه با خانواده تان ارتباط برقرار کنید یا چگونه رابطه عاطفی بهتری داشته باشید. در آن صورت میل و اشتیاق به یادگیری پیدا خواهید کرد.

■ با سخت مطالعه کردن به زندگی تان نظم بدهید

به دست آوردن دانش کار سختی است و زمان طولانی می برد. باید با نظم خاصی آن را دنبال کرد، در غیر این صورت هرگز به دست نمی آید. فرآیند یادگیری نیاز به کار زیاد دارد. هر روز صبح باید با برنامه و روشی از خواب بیدار شوید که به ذهن تان نظم بدهد و دسترسی سریعی به دانش را برای تان فراهم کند. فرآیند یادگیری زمان زیادی را به خود اختصاص می دهد ولی می توانید به آن سرعت ببخشید؛ اما هنوز این فرآیند شامل خواندن، گوش دادن، مرور کردن، تکرار کردن، به کارگیری اطلاعات، آزمایش کردن نتایج، تنظیم مجدد ... می شود. به عبارت ساده تر همه این کارها، نیاز به زمان زیادی دارد. وقتی که به آرامی اما با اطمینان به زندگی تان نظم بدهید، می توانید دانش کسب کنید و به این کارها سرعت ببخشید.

در هر سنی می توانید فرآیند یادگیری را شروع کنید. مهم نیست که خیلی جوان یا خیلی مسن باشید؛ ذهن تان برای یادگیری خلق شده است و توانایی زیادی برای آن دارد.



شود باورهای تان تغییر یابد. وقتی که این کار را انجام دهید، دنیای جدیدی پیش روی تان باز می شود؛ اطلاعاتی را به مغزتان بدهید که بتواند باورهای تان را تغییر دهد. حقیقت این است که شما ذهنی شگفت انگیز با قدرتی فوق العاده برای یادگیری دارید که حتی نمی توانید تصورش را کنید. فقط باید به آن باور داشته باشید و وقتی که به باور تان عمل کنید، می توانید قدرت ذهن تان را رها سازید.

■ به دنبال یادگیری دانش صحیح باشید

آنچه برخی از مردم را از فرآیند یادگیری دور نگه می دارد این است که نمی خواهند دسترسی به دانش داشته باشند. دانش از طریق تجربیات، کتاب و ارتباط با مردم به دست می آید. ما باید آن را آرام آرام فرا بگیریم. همچنین این را نیز باید مطرح کرد که بهتر است به دنبال یادگیری دانش صحیح باشیم. کلمات اگر صحیح نباشند، معنایی ندارند. گاهی اوقات از زبان کودکان می شنوم که: «من این را در کتاب خواندم.» اما آیا این امر درست است؟ فقط به این علت که شخصی آن را در کتابی نوشته است نمی توان گفت که این موضوع درست است. به عنوان یک فرد یادگیرنده، شما می خواهید که دانش صحیحی را یاد بگیرید و نه فقط اطلاعات یا ایده ای که شخصی مطرح کرده است. این وظیفه بر عهده شماست که اطلاعاتی را پیدا کنید و سپس آن‌ها را آزمایش کنید و در ذهن تان مرور کنید که آیا صحیح هستند و اگر اطلاعات صحیحی بودند می توانید آن‌ها



تکهای از من
تکهای از زمین
مریم سادات موسوی
قسمت دوم

بالاخره پایان قرن ۱۴



گردشگری فرهنگی، اقامتی و موزه‌ها در نوروز ۱۴۰۱ خبر داد.

به گزارش ایسنا، علیرضا طالبی — مدیرکل دفتر فناوری اطلاعات، ارتباطات و امنیت فضای مجازی این وزارتخانه — گفت: با توجه به نظارت الکترونیک و مدیریت هوشمند بیماری‌های واگیردار در نوروز ۱۴۰۱، گردشگران در هنگام استفاده از امکانات گردشگری به شکل رایگان سنجش سلامت می‌شوند.

وی افزود: سامانه جامع نظارت، آمار و اطلاعات تأسیسات گردشگری (جانا) به سامانه سکوی مدیریت هوشمند بیماری کرونا (سامانه امید) متصل شده است. این اقدام پیرو مصوبه هشتادمین جلسه کمیته امنیتی انتظامی و اجتماعی ستاد ملی مبارزه با کرونا در اول شهریورماه ۱۴۰۰ و تأکید رییس‌جمهور مبنی بر اجرایی کردن و راهاندازی سامانه سکوی مدیریت هوشمند بیماری کرونا (سامانه امید) انجام شده است.

طالبی گفت: در فاز اول، تمام مراکز اقامتی به این سامانه متصل شدند که به شکل برخط بررسی سلامت متقاضی انجام می‌شود و در صورت تأیید، مرکز اقامتی نسبت به پذیرش مسافر اقدام می‌کند. در فاز دوم، وزارتخانه با استفاده از سکوی مدیریت هوشمند بیماری کرونا روزانه سلامت تمام کارکنان اماکن تاریخی — فرهنگی و موزه‌ها را پایش می‌کند تا در صورت مبتلا بودن هر یک از کارکنان به کرونا، ضمن جلوگیری از حضور آن شخص، نسبت به وضعیت فعالیت آن مجموعه تصمیم‌گیری شود تا از گسترش ویروس کرونا جلوگیری شود.

با این اخبار و آنچه که می‌بینیم و می‌خوانیم، به نظر می‌رسد نوروز ۱۴۰۱، بعد از دو سال قرار است رونقی به صنعت گردشگری بدهد. از الان نمی‌توان آسیب‌های مربوط به کرونا را در این نوروز پیش‌بینی کرد. به نظر می‌رسد تدابیری اندیشیده شده است و برنامه‌هایی وجود دارد. آژانس‌های گردشگری مشغول به فروش تورهای داخلی و خارجی هستند. هرچند هنوز روی آمار گردشگری ورودی نمی‌توان حساسی باز کرد. ولی به هر حال گردشگری در این نوروز نفسی خواهد کشید. فقط باید همه مراقب باشیم که کمترین آسیب را به خودمان و دیگران نزنیم. و البته آرزو کنیم که امیکرون ضعیف‌تر و آمار ابتلا و مرگومیر کمتر شود. سال ۱۴۰۱ پیشاپیش مبارک.

پایان

صنایع‌دستی ماه‌ها است که از «سونامی سفر» صحبت می‌کنند و پیش‌بینی می‌شود که نوروز ۱۴۰۱ مسافران بیشتری به نسبت تعطیلات نوروز ۱۴۰۰ داشته باشد. با این وجود، هنوز اقدامی برای مدیریت سفرها آن هم در وضعیت ناپایدار و هشدارآمیز امیکرون از سوی اعضای ستاد کرونا در دستور کار قرار نگرفته است.

تجربه نوروز ۹۹ که به یک‌باره سفرها با تصمیم ستاد ملی کرونا لغو شد، بسیاری از تورهای گردشگری و دست‌اندرکاران سفر در استان‌ها را به این باور رسانده که هیچ پیش‌بینی یا مدیریت بحرانی برای نوروز ۱۴۰۱ با این پیش‌فرض که ممکن است با تشدید سویه جدید کرونا محدودیت‌ها دوباره بازگردانده شود، وجود ندارد؛ به همین دلیل بازار فروش خدمات سفر رونق گرفته است. احمد وحیدی، وزیر کشور نیز در روزهای اخیر اعلام کرد: اگر پروتکل‌ها رعایت شود و بتوانیم از پیک ششم کرونا عبور کنیم، دلیلی برای اعمال محدودیت در سفرهای نوروزی وجود ندارد و برای سفرهای نوروزی محدودیت نمی‌گذاریم.

به گزارش ایسنا، وزارتخانه میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی با برگزاری همایش «به استقبال نوروز ۱۴۰۱» برخی برنامه‌ها و اقدامات پیش‌بینی شده در موزه‌ها، پایگاه‌ها و محوطه‌های تاریخی، نوروزگاه‌ها و مقاصد سفر برای تعطیلات نوروز را تشریح کرد. علی‌اصغر شالیبافان — معاون گردشگری وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی — در این همایش گفت: پیش‌بینی این است که نوروز پیش‌رو از نظر حجم سفرها یک نوروز بی‌سابقه باشد. البته مصوبات ستاد ملی کرونا و تصمیم‌های وزارت بهداشت، هرچه هست باید رعایت شود، اما پیش‌بینی می‌شود امسال حجم سفرها بالا خواهد بود. او افزود: در این‌باره توصیه‌های لازم برای چگونگی برنامه‌های نوروز از سوی مهندس ضرغامی انجام شده و ستاد ملی کرونا نیز در این باره در حال برنامه‌ریزی است و نتایج به‌زودی اعلام خواهد شد. معاون گردشگری گفت: تأسیسات گردشگری و ذی‌نفعان این حوزه باید خودشان پیشگام رعایت پروتکل‌های بهداشتی باشند. انتظار داریم موضوع رعایت این پروتکل‌ها و نیز انعکاس رسانه‌ای این رعایت کردن‌ها به خوبی انجام شود. تدابیر مربوط به کرونا در نوروز ۱۴۰۱ نیز پیش‌بینی شده است. وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی از سنجش سلامت مسافران و کارکنان در اماکن

اما شیوع کرونا علاوه بر وارد کردن خسارتی در حدود ۲۲ هزار میلیارد تومان، کاهش بیش از ۹۰ درصد ورودی را ایجاد کرد.

با نگاهی به آمار ۹ ماهه نخست سال ۹۹، یعنی از آغاز سال تا پایان آذر، به دلیل محدودیت‌های بسیار ناشی از کرونا و توقف چندین ماهه مرزهای زمینی، دریایی، ریلی و هوایی، شاهد کاهش چشمگیر تردد مسافر به کشور یا بالعکس بودیم. به گونه‌ای که در این مدت ۲ میلیون و ۷۰۷ هزار و ۱۳۴ مسافر به کشور وارد شدند یا به اصطلاح مسافر ورودی بودند. این تعداد مسافر ورودی شامل ۲ میلیون و ۳۸۸ هزار و ۱۶۹ نفر مسافر ورودی ایرانی و ۳۱۸ هزار نفر و ۹۶۵ نفر مسافر ورودی خارجی بوده است. در همین ارتباط «آرزو غنیون معاون آمار دفتر فناوری اطلاعات و ارتباطات گمرک ایران» گفته است: در این مدت ۲ میلیون و ۶۱۹ هزار و ۵۰۷ تن به عنوان مسافر خروجی از کشور تردد داشته‌اند.

تردد مسافری در ۹ ماهه پارسال نسبت به مدت مشابه سال ۹۸ با کاهش قابل توجه حدود ۸۴.۵۷ درصدی در تردد مسافران ورودی و همچنین کاهش ۸۴.۳۳ درصدی در تردد مسافری از فرودگاه امام که پرتعدادترین فرودگاه کشور است، نیز با کاهش قابل توجه ۹۱ درصدی در مسافران ورودی و خروجی، در ۹ ماهه پارسال نسبت به مدت مشابه سال ۹۸ روبه رو شده است. این افت ۸۴ درصدی در تردد مسافر، کاهش در حدود ۱۴ میلیون نفری مسافر در هر دو گروه مسافران ورودی و خروجی را شامل می‌شود.

این آمار تأکیدی است بر آسیب به صنعت گردشگری در ایران و جهان. با همه این اوصاف، بهمن و اسفند ۱۴۰۰ تجربه دیگری را هم رقم زد. در صفحات مجازی و اصطلاحاً سوشال مدیای خیلی‌ها می‌شد عکس‌های سفر در کشور به خصوص با مقصد جنوب را دید. انگار همه از ترس نوروز، پیک جدیدی از کرونا و یا نگرانی از بسته‌شدن راه‌ها و قرنطینه‌های جدید، بهمن و اسفند ۱۴۰۰ را به سفر پرداختند.

با جستجویی در اینترنت در مورد تورهای نوروز ۱۴۰۱ و بلیط‌های فروخته شده، آمار جالبی به دست می‌آید. به گزارش خبرنگار ایمن، به زودی سده جدید شمسی آغاز می‌شود و بار دیگر شاهد رونق سفر در ایران خواهیم بود. مسئولان وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و

این یادداشت به بهانه پایان سال ۱۴۰۰ و آغاز ۱۴۰۱، در مورد نوروز و وضعیت گردشگری در چند سال اخیر نوشته شده است. امسال سومین اسفندی است که درگیر همه‌گیری شیوع ویروس کرونا هستیم. همه ما یا خودمان یا اطرافیانمان درگیر این ویروس بوده‌ایم. احتمال دارد عزیزی را هم از دست داده باشیم. همه اینها در کنار وضعیت سخت اقتصادی و فشارهایی که هر کدام تحمل کرده‌ایم، سفر را از برنامه زندگی اگر حذف نکرده باشد، کم‌رنگ کرده است.

به گزارش ایران، جایگاه صنعت توریسم و گردشگری در سطح جهانی و نقش آن در توسعه اقتصادی و اجتماعی کشورها به ویژه کشورهای در حال توسعه، موجب توجه بیشتر به ابعاد مختلف آن در سال‌های اخیر شده است اما با شروع کرونا این صنعت دچار نوسان‌هایی شد و روزهای سختی را برای گردشگری به وجود آورد. در این دو سال اخیر حوزه خدمات سفر و گردشگری در میان صنایع مختلف بیشترین آسیب را از شیوع و همه‌گیری ویروس کرونا دید. آمار جهانی نشان می‌دهد سفرهای بین‌المللی در منطقه آسیا حدود ۸۲ درصد کاهش داشته است. در ایران نیز با توجه به سخت‌گیری‌ها و محدودیت‌های کرونایی حدود ۹۴ درصد سفرهای بین‌المللی کاهش پیدا کرد.

این در حالی بود که یک سال قبل از کرونا (۲۰۱۹) بیش از یک میلیارد و ۴۰۰ میلیون تن در سطح جهانی سفر کردند و حدود ۱.۵ تریلیون دلار گردش مالی در صنعت گردشگری ایجاد شد، صنعتی که برای صدرنشینی در صنایع پول‌ساز جهان چهار سال تا سال ۲۰۲۵ را هدف‌گذاری کرده بود، به یک‌باره به شرایط ۲۰ سال قبل خود بازگشت.

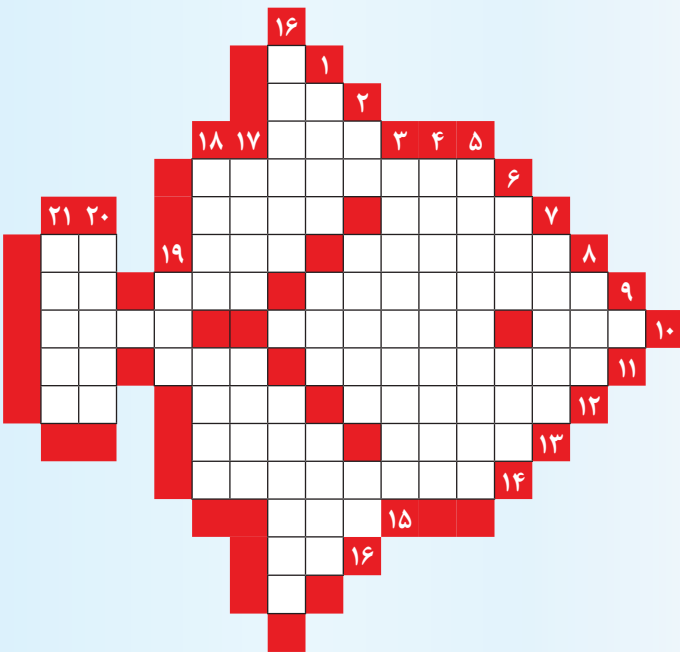
در ۱۰ سال گذشته، رشد صنعت گردشگری افزایش پیدا کرد و از هر پنج شغل جدیدی که ایجاد شد یک شغل آن مربوط به صنعت گردشگری بود. طبق آمار، ۱۰.۵ درصد GDP دنیا به حوزه سفر و گردشگری اختصاص داشت. در حالی که رشد اقتصاد جهانی قبل از کرونا ۲.۵ درصد بوده، صنعت گردشگری رشد ۳.۵ درصدی را ثبت کرد. در حقیقت سرعت رشد گردشگری از سایر حوزه‌های اقتصادی، یک درصد سریع‌تر بوده است. در ایران، اگر چه ورود گردشگر در سال ۹۸ نسبت به سال‌های قبل رشد دو برابری را نشان می‌دهد و سال ۹۸ رکورد ورودی ۸ میلیون و ۶۶۰ هزار گردشگر ثبت شد،

افقی:

۲- یواحد سطح ۳- انسان و بشر ۴- جشن قبل از نوروز ۷- بر روی سفره هفت سین بیابید- شاعر نوپرداز ۸- در دست داور بیابید- اشاره به نزدیک- خورشید- شکوه ۹- گیاهی که بیشتر در تازانیا می‌روید- طریق- توشه- حرف ندا ۱۰- پول خارجی- در ایام عید بر تن همه دیده می‌شود- شرف ۱۱- دین‌ها- جشن و مهمانی- پوشش- پهلو و کنار ۱۲- فرارنموندن - مادر باران- تله- به دنیا آوردن ۱۳- تنگه حیاتی کشورمان - بلند مرتبه ۱۴- آبروی نوروزی ۱۵- لوله تنفسی ۱۶- حرف همراهی

عمودی:

۱- تیره و سیاه- نزد ایرانیان است و بس- از پرندگان ۲- ضمیر غایب- زخم آب کشیده- واحد پول ژاپن ۳- در اثر حساست در پوست ایجاد می‌شود- بر سفره هفت سین بیابید ۴- شهری در آلمان- شیر عرب- از کلمات استثنا ۵- ساز شاک- آنگیر- پایتخت ایتالیا ۶- از قبایل صدر اسلام- رفیق مشهدی ۷- عدد نوروزی ۸- خانه بزرگ ۱۶- دارایی- سدی در شهرستان پناه ۱۷- رازها- تندرست ۱۸- زهره و جرئت- پاک ۱۹- درخت اعدام ۲۰- حاجی نوروزی ۲۱- خارپشت بزرگ تیرانداز





گرد آورنده

مریم نباتی

بخش اول

خواص و مضرات فلفل قرمز چیلی



فلفل قرمز چیلی، سرشار از ویتامین ها، از ویتامین B۶ گرفته تا ویتامین C می باشد. همچنین فلفل قرمز چیلی برای پیشگیری از برخی بیماری ها نیز بسیار مؤثر است. فلفل چیلی از میوه های گیاهان فلفلی است که به خاطر طعم تندشان معروف هستند. آن ها با فلفل دلمه ای و گوجه فرنگی مرتبط هستند و بیشتر به گونه ای تعلق دارند که از لحاظ علمی به عنوان کاپسیکوم انوم شناخته می شود. انواع زیادی فلفل چیلی وجود دارد، مانند فلفل مابین و فلفل هالوپینو. فلفل چیلی از ابتدا به عنوان ادویه و یا مواد جزئی، در غذاهای مختلف، ادویه ها و سس ها استفاده می شد که آن ها معمولاً پخته، خشک و پودر می شوند. کپسایسین یک ترکیب گیاهی فعال در فلفل چیلی است که مسؤول مزه تند و بسیاری از مزایای سلامتی آن ها هست.

* ارزش غذایی فلفل چیلی

فلفل چیلی خام عمدتاً از آب (۸۸ درصد) و کربوهیدرات ها (۹ درصد) تشکیل شده است. جدول زیر مواد مغذی اصلی یافت شده در فلفل چیلی را نشان می دهد:

فلفل چیلی، خام، قرمز - ۱۰۰ گرم.
۴۰ کالری - آب ۸۸٪ - ۹ گرم پروتئین - ۸ گرم کربوهیدرات - ۵/۳ گرم شکر - ۱/۵ گرم فیبر - ۰،۴ گرم چربی - چربی اشباع شده (۰،۰۴ گرم) - ۰،۲ گرم چربی تک اشباعی - ۰،۲۴ گرم چربی غیر اشباع شده - امگا ۳ ۱۰ گرم - امگا ۶ ۰،۲۳ گرم - چربی ترانس دار

* ویتامین ها و مواد معدنی موجود در فلفل قرمز

چیلی
فلفل چیلی غنی از ویتامین های مختلف و مواد معدنی است با این حال، از آنجایی که تنها در مقادیر کم خورده می شود، سهم آن در مصرف روزانه بسیار کم است.

*** ویتامین C فلفل قرمز**
فلفل چیلی غنی از ویتامین C است. ویتامین C یک آنتی اکسیدان قوی است که برای ترمیم زخم و عملکرد سیستم ایمنی بدن مهم است.

*** ویتامین B۶ فلفل قرمز**
این ویتامین عضوی از خانواده ی ویتامین های B هست که برخی از آن ها عملکردهای مهمی در متابولیسم انرژی دارند.

*** ویتامین K۱ فلفل قرمز چیلی**
این ویتامین که به عنوان فیلوکینون نیز شناخته می شود، برای لخته شدن خون و داشتن استخوان های سالم و کلیه ها ضروری است.

*** پتاسیم فلفل قرمز چیلی**
پتاسیم از جمله مواد مغذی ضروری است که انواعی از عملکردها را در بدن انجام می دهد. مصرف کافی پتاسیم می تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش دهد.

۳۳ مس فلفل قرمز
مس یک عنصر کشف آنتی اکسیدان اساسی است که برای داشتن استخوان های قوی و نورون های سالم، مهم است.

۳۴ ویتامین A
فلفل چیلی قرمز غنی از بتا کاروتن است که به ویتامین A در بدن تبدیل می شود.

⌘ ترکیبات گیاهی موجود در فلفل چیلی

*** کپسایسین**
فلفل چیلی منبع غنی کپسایسین تند است. آن ها همچنین آنتی اکسیدان کاروتنوئیدها بسیار بالایی دارند که با فواید سلامتی متعدد مرتبط هستند.

*** کپستنین**
کاروتنوئید اصلی در فلفل چیلی قرمز، مسوول رنگ قرمز فلفل است و اغلب بیش از ۵۰ درصد کل محتوای کاروتنوئید را تشکیل می دهد. ویژگی های آنتی اکسیدانی قوی آن ممکن است، ضد سرطان عمل کنند.

*** ویولاگزانتین**
آنتی اکسیدان کاروتنوئید اصلی موجود در فلفل چیلی زرد، ۳۷ - ۶۸ درصد کل محتوای کاروتنوئید را تشکیل می دهد.

*** لوتئین**
اغلب فلفل چیلی های سبز (نابالغ) غنی از لوتئین هستند، سطح لوتئین با بلوغشان کاهش می یابد. مصرف بالای لوتئین با بهبود سلامت چشم مرتبط می باشد.

*** سیناپیک اسید**
یک آنتی اکسیدان است که به عنوان سیناپیک اسید نیز

شناخته می شود و دارای فواید سلامتی بالقوه مختلفی است.

*** فرولیک اسید**
مانند سیناپیک اسید، فرولیک اسید یک آنتی اکسیدان است که ممکن است به محافظت در برابر بیماری های مزمن مختلف کمک کند. مقدار آنتی اکسیدان فلفل قرمز (بالغ) بسیار بالاتر از فلفل سبز (نابالغ) است.

*** تقویت سیستم ایمنی**
فلفل چیلی به دلیل محتوای بالای ویتامین ها، به ویژه ویتامین A و C به عنوان یک تقویت کننده ایمنی شناخته شده است. ویتامین A برای حمایت از بافت مخاطی از جمله مجاری تنفسی، مجاری ادراری و دستگاه گوارش بسیار ضروری است. این ویتامین ها، کمک به دفاع اولیه بدن در برابر عفونت ها و میکروب ها است. ویتامین C به تشکیل و حفظ بافت های ارتباطی و عروقی کمک می کند و اطمینان می دهد که بدن شما قوی است و گردش خون مناسب است.

*** افزایش متابولیسم**
کپسایسین درجه حرارت بدن شما را افزایش میدهد. این تولید گرما نیازمند افزایش کار متابولیسم است. اساساً

خوردن فلفل چیلی ممکن است میزان متابولیک شما را افزایش دهد و باعث شودیدن کالری بیشتری بسوزاند.

*** فلفل قرمز برای افزایش سلامت قلب**
کپسایسین به کاهش کلسترول و تری گلیسیرید کمک می کند که خطر تشکیل لخته خونی را کاهش می دهد و خطرات ناشی از حمله قلبی، سکته یا لخته خون کشنده را هم کاهش می دهد.

*** فلفل قرمز آرام کننده التهاب وسیع**
کپسایسین یک عامل ضد التهاب قوی است و در واقع باعث مهار فعالیت پپتیدهای ویژه در بدن می شود که باعث تحریک و التهاب می شود. درد هایی مانند ورم مفاصل، سردرد، فشار سینوسی و درد مفاصل، معمولاً توسط واکنش های التهابی به وجود می آیند. کپسایسین این واکنش ها را آرام می کند و منجر به کاهش درد می شود.

*** فلفل قرمز غنی از ویتامین ها و مواد معدنی**
فلفل چیلی غنی از ویتامین A و B و C (یک آنتی اکسیدان قوی که بدن را از رادیکال های آزاد محافظت می کند) است. همچنین دارای پتاسیم (مناسب برای حفظ سلامت سلولی، هیدراسیون و فشار خون مناسب)، آهن

(در حفظ سطح مناسب اکسیژن موثر است)، منگنز (در تشکیل واکنش های آنتی اکسیدانی در بدن کمک می کند)، منیزیم (برای عملکرد مناسب عصب و ماهیچه، تنظیم قند خون و سنتز پروتئین) است.

*** پیشگیر احتمالی برای سرطان**
برخی مطالعات نشان داده اند که مصرف فلفل می تواند واقعا مفید باشد و وجود سلول های سرطانی خاص مانند سرطان پروستات و سرطان روده را کاهش دهد. علاوه بر این، مواد غنی آنتی اکسیدانی آن به بدن کمک می کند تا در برابر رادیکال های آزاد محافظت کند.

*** فلفل قرمز برای کمک به دیابت**
تحقیقات نشان داده است که خوردن غذاهای حاوی فلفل چیلی می تواند برای افرادی که از دیابت رنج می برند، بسیار مفید باشد. به نظر می رسد که چیلی مقدار انسولین مورد نیاز برای هضم غذا، تبدیل به سطح کلی قند خون را کاهش می دهد. این کاهش در تولید انسولین نیز به کاهش فشار کبد کمک می کند. حتی افزودن مقدار کمی فلفل چیلی به رژیم غذایی شما می تواند منجر به بهبودی تدریجی و چشمگیری در وضعیت سلامتی شود. با فلفل ملایم شروع کنید و بعد انواع تندترش را امتحان کنید.

*** فواید فلفل قرمز برای دیابت**
تختنشی کردن اثر شیمیایی مواد آسیب رسان به بافت ها فلفل قرمز حاوی ویتامین C فراوان است و آنتی اکسیدانی قوی بوده و اثر شیمیایی موادی که به بافت های بدن آسیب می رسانند را خنثی می کند.

*** خواص فلفل قرمز برای دندان و لثه**
فلفل قرمز حاوی ویتامین C فراوان است که به استحکام لثه ها و دندان ها کمک می کند.

*** بهبود کم خونی با فلفل قرمز**
مصرف فلفل قرمز موجب جذب بهتر آهن در بدن می شود و برای افراد دچار کم خونی بسیار مفید است.

*** کاهش میزان کلسترول**
اسید بیرنگ کپسایسین موجود در فلفل، میزان کلسترول خون را کاهش می دهد و سبب کاهش شدت سیگنال های درد در بدن می شود. این ماده خاصیت ضد اکسیدی و ضد باکتری دارد.

آگهی تغییرات شرکت آریا کابل فکد سهامی خاص به شماره ثبت ۲۸۵۹۲۶ و شناسه ملی ۱۰۱۰۳۲۲۶۶۹۴ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۰/۰۵/۰۷ تصمیقات ذیل اتخاذ شد : آقای ابوالفضل احسانی به شماره ملی ۰۰۴۰۷۲۴۳۴۴ به سمت **مدیر عامل (خارج از اعضا هیئت مدیره)** و آقای حسن رضانی به شماره ملی ۰۳۸۳۷۰۸۶۵۶ به سمت **عضو هیئت مدیره و رئیس هیئت مدیره و آقای سید مسیح هاشمی به شماره ملی ۰۰۱۲۳۶۰۱۲۰ به سمت عضو هیئت مدیره و نائب رئیس هیئت مدیره و خانم زهره السادات هاشمی به شماره ملی ۰۰۷۴۵۵۹۸۱۸ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب گردیدند.** کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، برات و عقود اسلامی با امضاء، رئیس هیئت مدیره (حسن رضانی) منفردا یا به مهر شرکت یا با امضاء، متفق نائب رئیس هیات مدیره (سید مسیح هاشمی) و مدیر عامل به همراه مهر شرکت معتبر می باشد و همچنین اوراق عادی و نامه های اداری با امضاء، مدیر عامل یا یکی از اعضای هیات مدیره به همراه مهر شرکت معتبر می باشد

سازمان ثبت اسنادواملاک کشور اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری تهران (۱۲۸۸۲۶۱)
آگهی تغییرات شرکت شفا شمس ایرانیان سهامی خاص به شماره ثبت ۴۳۸۶۲۹ و شناسه ملی ۱۰۳۲۰۸۶۸۲۳۹۳ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۰/۱۰/۰۱ تصمیقات ذیل اتخاذ شد : موسسه حسابرسی و خدمات آیین بهروش شناسه ملی ۱۴۰۵۵۶۶۲۰۸۴ و خانم زهره اکبریان ش.ملی ۰۰۷۲۰۹۰۳۰۸ به ترتیب بعنوان بازرسین اصلی و علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب گردیدند . آقایان مهدی شیرزاده قوشچی۰۵۵۸۶۳۵۵۷۲ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره و سیدمحسن هدایتی۰۰۴۴۵۳۹۱۶ به سمت رئیس هیئت مدیره و تقی جان باز وطن۰۰۶۷۹۴۷۹۷۲ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره و سیدسعید هدایتی۰۰۱۴۴۸۱۳۸۳ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب گردیدند. کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور از قبیل چک سفته بروات و قراردادهای و عقود اسلامی و اوراق عادی و اداری با امضاء، مدیرعامل یا رئیس هیئت مدیره هریک منفردا یا به مهر شرکت معتبر می باشد.

سازمان ثبت اسنادواملاک کشور اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری تهران (۱۲۸۸۲۶۲)
تاسیس شرکت بامستولیت محدود آینده نگاران آرنیکا در تاریخ ۱۴۰۰/۱۱/۲۷ به شماره ثبت ۵۹۱۹۷۷ و شناسه ملی ۱۴۰۱۰۸۰۷۳۳۳ به شماره ثبت و امضا ذیل دفاتر تکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی میگردد. موضوع فعالیت: تولید، توزیع، خرید، فروش، صادرات و واردات انواع لوازم یدکی خودروهای سبک و سنگین و قطعات یدکی ماشین آلات صنعتی، گشایش اعتبارات و ال سی برای شرکت نزد بانک ها، ترخیص کالا از گمرکات داخلی، اخذ و اعطاء نمایندگی کمپانیهای معتبر خارجی و داخلی، شرکت در کلیه نمایشگاههای داخلی و بین المللی، انعقاد قرارداد با کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی، ایجاد شعب و نمایندگی در داخل و خارج از کشور، اخذ وام و اعتبارات بانکی به صورت ارزی و ریالی از کلیه بانکهای داخلی و خارجی شرکت در کلیه مناقصات، و مزایدات دولتی و خصوصی اعم از داخلی و بین المللی در صورت لزوم پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیربط مدت فعالیت: از تاریخ ثبت به مدت نامحدود مرکز اصلی: استان تهران، شهرستان تهران، بخش مرکزی، شهر تهران، محله یوسف آباد، خیابان شهید عباس قدس میر حیدری (۲۷)، بن بست جاوید، پلاک ۱، طبقه منفی ۱ کدپستی ۱۴۳۸۹۶۴۳۴۲ سرمایه شخصیت حقوقی عبارت است از مبلغ ۱،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال نقدی میزان سهم الشرکه هر یک از شرکا آقای آرمین سارنج به شماره ملی ۰۰۷۰۹۲۱۳۹۳ به شماره ۵۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه آقای پوریا تجلی به شماره ملی ۰۴۵۱۳۰۷۴۴۵ به سمت مدیرعامل به مدت نامحدود و به سمت عضو اصلی هیئت مدیره به مدت نامحدود آقای پوریا تجلی به شماره ملی ۰۰۷۰۹۲۱۳۹۳ به سمت مدیرعامل به مدت نامحدود و به سمت عضو اصلی هیئت مدیره به مدت نامحدود آقای پوریا تجلی به شماره ملی ۰۴۵۱۳۰۷۴۴۵ به سمت رئیس هیئت مدیره به مدت نامحدود دارندگان حق امضا: کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادهای، عقود اسلامی و همچنین کلیه نامه های عادی و اداری با امضاء، مدیرعامل و رئیس هیئت مدیره هر یک به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد اختیار ات مدیر عامل: طبق اساسنامه ثبت موضوع فعالیت مذکور به منزله اخذ و صدور پروانه فعالیت نمی باشد.

سازمان ثبت اسنادواملاک کشور اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری تهران (۱۲۸۸۲۶۳)

خدیجه فدایی زاده

او گفت: آتش خاموش شد و محل برای بررسی علت حادثه تحويل عوامل مربوطه شد.

❁❁❁❁❁❁❁❁❁❁

باز صدای پسرک در گوشش پیچید: غلط کردم آقا!
من فقط شوخی کردم، خانومتان که گوشی را برداشت
گفتم شوهرتان تصادف کرده و مرده! به خدا همین!

پسر با گام‌های نا استوار به سمت در اتوبوس رفت. مکثی کرد و چیزی را که در دست داشت باز کرد... یک، دو، سه و چهار... لوله‌های استوانه ای باریک به

[illegible]

مدیرعامل کشتیرانی جمهوری اسلامی؛

شرکت های کشتی ساز خارجی جلوی فاینانس خرید شناور را گرفتند



گردآورنده
علیرضا گودرزی

که رکورد بی نظیری محسوب می شود و به معنای ۴۵ درصد رشد در جابه جایی کالا نسبت به سال ۹۹ است. وی یکی از اولویت های گروه کشتیرانی جمهوری اسلامی ایران را نوسازی ناوگان دانست و گفت: امروز اگرچه با محدودیت هایی در حوزه خرید شناور مواجه هستیم؛ ولی تلاش کرده ایم تا تحریم ها و محدودیت ها را دور زده و به فعالیت خود به نحوی ادامه داده ایم که رکوردهای درخشانی به ثمر رسد.

مدرس خیابانی با بیان این که امروز شاهد هستیم برخی طرف های خارجی همچنان که منتظر نتیجه مذاکرات هستند، مشتاق به همکاری با گروه کشتیرانی هستند؛ تصریح کرد: البته گروه کشتیرانی جمهوری اسلامی ایران فراموش نمی کند که بسیاری از این شرکت ها به خصوص در حوزه ساخت کشتی، بعد از تحریم های سال ۲۰۱۸، اختصاص منابع مالی را که قرار بود به صورت فاینانس در اختیار ما بگذارند، به یکباره متوقف کرده و درخواست تسویه کامل مطالبات خود را نمودند؛ بنابراین هر شخصی که در این دوران علاقمند به همکاری با مجموعه کشتیرانی باشد باید به تعهدات خود عمل کند.



جمهوری اسلامی ایران به واسطه ماهیت بین المللی خود، به مسیر خدمات رسانی در عرصه های مختلف تجاری ادامه داده؛ هر چند در بخش مراودات مالی با موانعی روبه رو است که با شیوه های مختلف، در حال رفع آن ها است. مدرس خیابانی ادامه داد: به جهت رونقی که امسال در عرصه تجارت دریایی رخ داد، گروه کشتیرانی جمهوری اسلامی ایران توانسته بیشترین میزان فروش را طی سال های گذشته تجربه کند؛ ضمن این که در حوزه حمل و نقل کانتینری نیز، سال بسیار خوبی را پشت سر گذاشته و توانستیم ۲۶ میلیون تن کالا را جابه جا کنیم

مدیرعامل کشتیرانی جمهوری اسلامی ایران گفت: بسیاری از شرکت های کشتی ساز بعد از تحریم های ۲۰۱۸، اختصاص منابع مالی را که قرار بود به صورت فاینانس در اختیار ما بگذارند، به یکباره متوقف کردند.

به گزارش کشتیرانی جمهوری اسلامی ایران، مدیران گروه کشتیرانی جمهوری اسلامی ایران نایب رئیس هیات مدیره و مدیرعامل این گروه در دیدار سخنگوی دولت از این شرکت و در گزارشی که به سخنگوی دولت ارائه کرد گفت: علی رغم همه مشکلات که با آن ها مواجه هستیم موفق شدیم که رکوردهای خوبی را در مجموعه گروه کشتیرانی جمهوری اسلامی ایران به ثبت برسانیم.

محمدرضا مدرس خیابانی با بیان این که طی سال جاری رکورد عملکردی و درآمدی چندین ساله گروه کشتیرانی جمهوری اسلامی ایران جابه جا شد، خاطر نشان کرد: کشورهای تحریم کننده گروه کشتیرانی جمهوری اسلامی ایران در حوزه های مختلف به دنبال ایجاد محدودیت ها بر سر راه فعالیت و توسعه این ناوگان هستند که خوشبختانه با همت پرسنل و مدیران خدمت این شرکت، تاکنون نتوانستند به نتیجه برسند. وی افزود: با این حال مجموعه کشتیرانی

شهرک های مسکونی در کنار شهرک های صنعتی احداث می شود



رئیس شورای عالی شهرسازی و معماری ایران اعلام کرد: سیاست وزارت راه و شهرسازی در ایجاد شهرهای جدید این است که شهرک های مسکونی در کنار شهرک های صنعتی ایجاد شود.

به گزارش وزارت راه و شهرسازی، رستم قاسمی در بیست و یکمین جلسه شورای عالی شهرسازی و معماری ایران در سال جاری (۱۴۰۰) ضمن بررسی موضوعات مربوط به نشست و تصمیم گیری در خصوص هریک از دستور جلسات به همراه اعضای اصلی شورا، گفت: در اجرای طرح نهضت ملی مسکن اساسا سیاست بر آن است تا کنار شهرک های صنعتی، شهرک های مسکونی برای کارگران، مهندسان و دیگر اقشار ایجاد شود.

وزیر راه و شهرسازی با تاکید بر این که سیاست وزارتخانه این است که در کنار صنعت و محل کار، شهرک های مسکونی ایجاد شود، توضیح داد: در مکران، در تیس و در سایر شهرهای جدیدی که ایجاد خواهند شد ایجاد شهرک های مسکونی در کنار شهرک های صنعتی در دستور کار خواهد بود.

عضو کابینه دولت سیزدهم ادامه داد: به عنوان نمونه در طرح نهضت ملی مسکن برای ساکنان شهر تهران شهر ایوانکی استان سمنان که مراکز صنایع است برنامه ریزی شد که در آن شهر، اراضی به شکل ویلایی واگذار می شود. این کار با این هدف انجام شده است تا تردد کارکنان صنایع ساکن در شهر تهران محدود شود و کارکنان صنایع در نزدیکی محل کار خود ساکن شوند.

تعطیلی ۸۰ درصد مراکز اسقاط خودرو

مهر - رئیس کارگروه باز یافت خودروهای فرسوده با بیان این که ۸۰ درصد مراکز اسقاط و باز یافت کشور تعطیل شده اند، گفت: جایگزینی خودروهای فرسوده سبب صرفه جویی حداقل ۴۵۰ میلیون دلاری در مصرف بنزین می شود.

محمدحسین گودرزی در مورد آخرین وضعیت نوسازی ناوگان حمل و نقل، اظهار کرد: متأسفانه شاهد قانون گریزی های زیادی برای نوسازی خودروهای فرسوده هستیم؛ از سویی دیگر ناکارآمدی بخش حمل و نقل عمومی، تعطیلی مراکز اسقاط و باز یافت، خدشه وارد شدن بر ایجاد اشتغال مولد و ... نیز از دیگر دلایل وضعیت نامناسب فعلی نوسازی ناوگان و از رده خارج کردن خودروهای فرسوده کشور است.

رئیس کارگروه باز یافت خودروهای فرسوده افزود: عدم اجرای مواد ۲ و ۳ قانون بهبود مستمر کسب و کار توسط ستاد حمل و نقل سوخت مشکلات زیادی را ایجاد کرده است؛ همچنین ایجاد انحصار در بازار برای گروهی خاص، اختلال در رقابت آزاد بین بنگاه های اقتصادی، مصادره اموال منقول و قانونی مراکز اسقاط و باز یافت، دخالت در قیمت گذاری دستوری و ... تنها بخشی از مواردی است که مشکلات زیادی را به وجود آورده است. وی با بیان این که جایگزینی خودروهای فرسوده سبب صرفه جویی حداقل ۴۵۰ میلیون دلاری در مصرف بنزین می شود، ادامه داد: بارها از وزیر راه و شهرسازی و رئیس سازمان راهداری و حمل و نقل جادهای خواسته ایم که نسبت به احیای مدیریت جهادی در این ستاد اقدام کنند که تاکنون بی اثر مانده است.

گودرزی گفت: وضعیت به گونه ای است که آمار اسقاط خودروهای فرسوده از ۳۲۰ هزار دستگاه در سال به ۶۰۰ هزار دستگاه در سال رسیده است.

رئیس کارگروه باز یافت خودروهای فرسوده خاطر نشان کرد: ۸۰ درصد از مراکز اسقاط و باز یافت کشور تعطیل شده اند، ما از مسوولین تنها یک سوال داریم، یک سازمان یا یک مسوول تا چه مرحله ای باید به بخش خصوصی آسیب رساند تا برخورد قاطعی با آن صورت بگیرد؟

صادرات خودرو به ارمنستان افزایش می یابد



ایلنا - عضو هیات مدیره انجمن دوستی ایران و ارمنستان اظهار داشت: قبلا محصولات ایران خودرو به ارمنستان صادر می شد اما در قالب سفر آقای وزیر توافق شد که صادرات محصولات این خودرو سازی به ارمنستان بیشتر شود.

علیرضا نظیف در مورد آخرین وضعیت تجارت با ارمنستان و نتایج سفر وزیر صمت به این کشور اظهار کرد: وزیر صمت چند روز قبل سفری به ارمنستان داشتند و خوشبختانه توافقات خوبی صورت گرفت. ارمنستان تنها کشور همسایه ایران است که ارتباط زمینی ما را با کشورهای اوراسیا ایجاد می کند. ۵ کشور یعنی روسیه، بلاروس، قزاقستان، قرقیزستان و ارمنستان عضو اتحادیه اقتصادی اوراسیا هستند. ایران می تواند از این فرصت برای ورود به بازار ۲۰۰ میلیون نفری اوراسیا استفاده کند. مقامات این کشور نیز از همکاری با ایران استقبال می کنند. وی افزود: مذاکراتی پیرامون تولید محصول مشترک، صادرات خدمات فنی و مهندسی مانند سد سازی و جاده، صادرات لوازم خانگی بین وزیر صمت ایران با وزیر اقتصاد و وزیر زیر ساخت ها و معاون نخست وزیر ارمنستان داشتند و توافقاتی صورت گرفت. توافقاتی نیز در مورد کاهش تعرفه ورود کامیون های ایرانی به ارمنستان شد اما قرار است که جزییات این موضوع در یک کارگروه مشخص شود. در حال حاضر برای هر کامیون حدود ۳۰۰ تا ۴۰۰ دلار هزینه ترانزیت کالا برای کامیون های ایرانی است که امیدواریم در قالب این توافق کاهش خوبی در این هزینه ها انجام شود.

عضو هیات مدیره انجمن دوستی ایران و ارمنستان با اشاره به صادرات خودرو به این کشور گفت: قبلا محصولات ایران خودرو به ارمنستان صادر می شد اما در قالب سفر آقای وزیر توافق شد که صادرات محصولات این خودرو سازی به ارمنستان بیشتر شود. وی اضافه کرد: ارمنستان یکی از چند مسیر اصلی کریدور شمال به جنوب است و دولت جدید ایران هم به گسترش روابط با همسایه ها تاکید دارد در همین راستا امیدواریم که میزان صادرات ما به این کشور در سال آینده از ۳۰۰ تا ۴۰۰ میلیون دلار که امروز وجود دارد بیشتر شود. حتی صحبت هایی از صادرات ۱ میلیارد دلاری در میان است. با وجود همه مشکلاتی که کرونا به وجو آورده و حتی مسائل متعاقب جنگ ۴۴ روزه قره باغ، ایران و ارمنستان در میزان تجارت خود کاهشی نداشته است و امیدوار هستیم که افزایش نیز پیدا کند. نظیف در مورد صادرات خدمات فنی و مهندسی به ایران

شرکای اصلی تجاری ایران اعلام شد

در ارزش نسبت به سال گذشته است. به گفته سخنگوی گمرک، دومین مبدا واردات ایران چین با ۳۳ میلیون تن کالا به ارزش ۱۱.۱ میلیارد دلار بوده است. واردات از چین نسبت به سال گذشته ۰.۵ درصد در وزن و ۲۶ درصد در ارزش رشد داشته است.

لطیفی گفت: سومین مبدا وارداتی کشور، ترکیه با ۳.۵ میلیون تن به ارزش ۴.۷ میلیارد دلار بود که از لحاظ وزنی ۲۰ درصد کاهش و از لحاظ ارزش ۲۲.۵ درصد افزایش داشته است.

لطیفی همچنین چهارمین کشور مبدا وارداتی ایران را آلمان با ۶۸۳ هزار تن کالا به ارزش یک میلیارد و ۶۴۲ میلیون دلار خواند که واردات از این کشور نسبت به مدت مشابه سال گذشته کاهش ۴۱ درصدی در وزن و ۲ درصدی در ارزش داشته است. وی گفت: پنجمین کشور طرف معامله برای تأمین نیازهای کشور، سوئیس با یک میلیون و ۷۴۰ هزار تن کالا به ارزش یک میلیارد و ۴۷۷ میلیون دلار با ۳۷ درصد رشد در وزن و ۹۴.۵ درصد در ارزش بوده است.

لطیفی از افزایش ۱۶۰ درصدی در وزن و ۱۵۳ درصدی در ارزش صادرات به ترکیه خبر داد و گفت: این کشور با خرید ۱۵.۳ میلیون تن کالا به ارزش ۵.۶ میلیارد دلار در جایگاه سوم صادرات کالای ایرانی قرار دارد.

سخنگوی گمرک، امارات را با ۹.۸ میلیون تن به ارزش ۴.۲ میلیارد دلار چهارمین مقصد صادراتی ایران خواند که کاهش ۲۸ درصدی در وزن و افزایش ۳ درصدی در ارزش صادرات را نسبت به سال گذشته تجربه کرده است.

به گفته لطیفی، پنجمین کشور هدف صادراتی ایران، افغانستان با ۳.۸ میلیون تن کالا به ارزش ۱.۶ میلیارد دلار است که کاهش ۴۰ درصدی در وزن و ۲۰ درصدی در ارزش را نسبت به مدت مشابه سال قبل تجربه کرده است. وی همچنین ۵ کشوری که بیشترین میزان واردات از آن ها انجام شده را به ترتیب امارات، چین، ترکیه، آلمان و سوئیس خواند و گفت: امارات اولین مبدا واردات برای کشور ۱۱.۵ میلیون تن کالا به ارزش ۱۴ میلیارد و ۵۶۶ میلیون دلار بوده است که نشان دهنده رشد ۱۶۴ درصدی وزن و ۷۲ درصد

سخنگوی گمرک ایران ضمن اعلام پنج مقصد صادراتی و پنج کشور تامین کننده کالا برای ایران، از رشد ۳۸ درصدی تجارت خارجی در ۱۱ ماهه سال ۱۴۰۰ خبر داد.

سید روح الله لطیفی در خصوص مقاصد اصلی صادراتی کشور گفت: چین، عراق، ترکیه، امارات و افغانستان پنج مقصد اول صادراتی کالاهای ایرانی از ابتدای سال تاکنون بوده اند. میزان تجارت خارجی ایران در بازده ماه نخست امسال ۳۸ درصد نسبت به مدت مشابه سال گذشته افزایش داشته است.

سخنگوی گمرک ایران افزود: چین با ۲۵.۶۳ میلیون تن به ارزش ۱۲.۶۳ میلیارد دلار و با رشد ۴.۵ درصدی در وزن و ۵۶ درصدی در ارزش نسبت به سال گذشته در پله اول مقاصد صادراتی کالاهای ایرانی قرار گرفته است. وی گفت: عراق با خرید ۲.۸ میلیون تن کالا به ارزش ۸.۲ میلیارد دلار و رشد ۱۷.۵ درصدی در وزن و ۲۰ درصدی در ارزش نسبت به مدت مشابه سال گذشته دومین هدف صادراتی ایران بوده است.