















## دیدنی‌های شگفت آور مسکو



کلان شهر مسکو پایتخت زیبای کشور روسیه که نام آن از رود مسسکوا گرفته شده و به معنای شهر کنار رود است. این کلان شهر مدرن مرکز مهم اقتصادی، آموزشی و سیاسی کشور روسیه و حتی قاره اروپا است. مسکو شامل جاذبه‌های گردشگری، مکان‌های تاریخی و دیدنی است که بازدیدکنندگان و گردشگران را با تاریخ و فرهنگ غنی این دیار آشنا می‌کند. اگر قصد دارید در آینده‌ای نزدیک به این شهر سفر کنید، همراه ما درباره دیدنی‌های مسکو روسیه آشنا شوید.

**پارک کلومنسکی**

پارک کلومنسکی از دیدنی‌های مسکو روسیه است که پس از گردش در کلان شهر پربهاجم مسکو می‌توان اوقات زیبایی را در آن گذراند. پارک جذاب کلومنسکی در جنوب شرق مسکو در جاده‌ای منتهی به کولومنا قرار دارد که بیشتر ناحیه‌ای سلطنتی در این منطقه بوده است. امروزه این منطقه سلطنتی ۴۰۰ هکتاری به موزه تبدیل شده است. سه سازه منحصr به فرد و دیدنی به نام‌های برج ساعت ویکتوریوس و سنت جورج، برج آب و شکارگاه کلومنسکویدر این منطقه پارک کلومسکی واقع شده‌اند که این منطقه امروزه به پارک تفریحی آشنا شده است.

**کیلومتر صفر مسکو**

کیلومتر صفر مسکو از جذاب‌ترین دیدنی‌های مسکو روسیه که نمادی دایسرای از جشن برنز است که در نزدیکی میدان سرخ شهر بر روی زمین حک شده و از آن مکان فاصله کشورهای دیگر با مسکو سنجیده می‌شود. نقطه صفر مسکو در بین میدان سرخ و مائز قرار دارد و قبل از نصب نشان نقطه صفر، از ساختمان اصلی اداره پست مسکو حساب می‌شد. امروزه کیلومتر یا منطقه صفر تبدیل به یکی از دیدنی‌های مسکو طی بازدید گردشگران شده است. مردم محلی مسکو بر این باورند اگر کسی روی نشان ایستاده و سسکه‌های بالای شانهاش پرتاب کند و آن سسکه داخل دایره برنزی بیفتد، آرزوی وی برآورده شده و متبرک می‌شود. همیشه مردمی در اطراف نقطه صفر مشاهده می‌شوند که وقتی کسی نگاه نمی‌کند، مشغول جمع‌آوری سسکه‌ها هستند. البته طبق خرافات روسی، این سسکه‌ها را اگر آدم بدی پرت کرده باشد حامل انرژی منفی بوده و اگر کسی آن‌ها را بردارد، دچار بیماری و بدبختی می‌شود. بازدید از نقطه صفر مسکو کاملا رایگان است.

**فردگاه بین المللی دوموده دوو**

فردگاه بین المللی دوموده دوو از دیگر دیدنی‌های مسکو روسیه است که به همراه دو فردگاه شرمتیوو و ونوکوو سه فردگاه اصلی و بزرگ کلان شهر مسکو به شمار می‌روند. البته فردگاه بین‌المللی دومودهوو جایگاه نخست را به لحاظ ترافیک مسافر و بار در اختیار دارد و در مجموع، بزرگ‌ترین و پر رفت‌وآمدترین فردگاه روسیه محسوب می‌شود. همچنین، دوموده‌وو تنها فردگاهی در روسیه است که به بخش خصوصی تعلق دارد و اولین فردگاه با باندهای پرواز موازی آن نیز به حساب می‌آید. برخی از مقاصد پروازهای خارجی این فردگاه شامل شارجه، آبن، وین، استنبول، باکو، توکیو، فرانکفورت و بارسلون است.

**موزه میخائیل بولگاکف**

موزه میخائیل بولگاکف یکی از جالب‌ترین دیدنی‌های مسکو روسیه است که به نویسنده معروف، میخائیل بولگاکف تعلق داشته است. آیرتمان اشتراکی میخائیل بولگاکف نه تنها محل زندگی او، بلکه صحنه روایت برخی از داستان‌های او نیز شناخته می‌شود که معروف‌ترین این صحنه‌ها، مهمانی بزرگ شیطان در کتاب مرشد و مرگارتا است.

# عوارض دود سیگار برای اطرافیان و افراد غیر سیگاری



مطمئناً شما هم با عوارض سیگار و از مضر بودن قرار گرفتن در معرض دود سیگار نیز آگاهی دارید. حتی اگر سسیگاری هم نباشید، وقتی کسی سیگار می کشد، تمام دود سیگار وارد ریه اش نمی‌شود و بخشی از آن وارد هوایی می‌شود که شما و دیگران در آن تنفس می کنید. همواره افراد زیادی، به ویژه فرزندان افراد سیگاری، در معرض دود دست دوم سیگار قرار دارند. ایسن افراه، حنسی اگر نگران اطرافیان خود باشند، باز هم نمی‌توانند کاملاً آن‌ها را از دود سیگار خود دور نگه دارند. دود سیگار، حاوی بیش از هفت هزار ماده شیمیایی است که صدها مورد از آن‌ها سمی هستند و مقداری زیسادی از آن‌ها موجب سرطان می‌شود.قرار گرفتن در معرض میان‌وعده، سوخاری، انواع کیک، شیرینی، دسر، بستنی و نوشیدنی‌های گرم و سرد را سفارش دهید از کافه‌ها و رستوران‌های این طبقه می‌توان از استینو اکسیرس، داون تاون، رئیس، زیگ زاگ، مرغ سوخاری دی، گامپی، پلاک، کافه ویونا، هیلا و لادیزگیزیا نام برد.

فودکورت اصلی پالادیوم در طبقه سوم قرار دارد و در آن انواع غذاهای ایرانی، محلی، دریایی، فست‌فود، غذاهای ترکی، ایلیالیی و سالاد سرو می‌شود. در این طبقه، کافه و رستوران‌های نظیر پینزا خاتون، برگر فکتوری، لا سالسا، سالاد بار ورده، سباب لایم، چچکو لند، روماتای، رستوران ایرانی مسما، دونر مارکت، بستنی آر اند بی، لیبرو، رستوران ژاپنی کاتسو، رستوران دریایی لاوانسی، گرم باربیکیو و ویتامین بار فعالیت دارد.رستوران‌های دیگری مانند کافه بلوار در طبقه دوم، کافه رستوران مدیتراهای مهنا، رستوران چربی مولگول، پروتئین متلاشی شده و به رستوران دنجا در طبقه سوم میانی، ماهیتو، پانتیان و ارانگو نیز در طبقات دیگر پالادیوم قرار دارد. تنوع غذایی فودکورت و رستوران‌های مجموعه سبب شده است که بسیاری از افراد مغزی قرار می‌دهد.

## شهرهایی که جیب مسافران را خالی می‌کنند

دلاری در سال ۲۰۲۲، بیشترین درآمد را داشته است. سه شهر چین شامل پکن، شانگهای و گوانگژو نیز در بین ۱۰ شهر قدرتمند گردشگری سال ۲۰۲۲ قرار گرفته‌اند. چین سرمایه‌گذاری هنگفتی در گردشگری کرده سایر مقاصد چینی با افزایش این شاخص مواجهند.



بهترین فودکورت‌های چهار گوشه تهران:

از پالادیوم تا چارسو

فودکورت‌های تهران با تنوع غذایی و نوشیدنی، از برطرفدارترین بخش‌های مجتمع‌های تجاری و مراکز تفریحی به شمار می‌رود.

فودکورت به‌معنای سالن یا سرای غذا، یکی از محبوب‌ترین بخش‌های مجتمع‌های تجاری، مراکز تفریحی و فروشگاه‌های بزرگ است که در آن رستوران، فست‌فود و کافی‌شاپ‌های متعدد، در یک سالن مشترک خدمات غذایی خود را ارائه می‌دهد و افراد با سلیقه و ذائقه‌های متفاوت را در یک مکان گرد هم می‌آورد. در فودکورت‌ها معمولاً میز و صندلی‌ها در سالنی بزرگ چیده شده و مجموعه‌های غذایی به‌صورت غرفه‌هایی دورتادور این سالن قرار گرفته است.امروزه صرف غذا و نوشیدنی در کافه و رستوران‌ها، بخشی جدایی‌ناپذیر از سبک زندگی و یکی از تفریحات در کلان‌شهرها به‌ویژه تهران به شمار می‌رود؛ از این‌رو فودکورت‌ها مورد استقبال زیادی قرار گرفته و در گوشه و کنار شهر، از شمال تا جنوب و از شرق تا غرب احداث شده است. بیشتر فودکورت‌های تهران در مراکز تجاری و تفریحی شهر قرار دارد. از مزایای فودکورت‌ها می‌توان به این موضوع اشاره کرد که هر یک از اعضای خانواده می‌توانند غذا یا نوشیدنی متناسب با ذائقه خود را از غرفه‌های مختلف سفارش دهند و دور یک میز صرف کنند.هدف ما آشنا کردن شما با بهترین فودکورت‌های تهران در نقاط مختلف شهر است، اگر اهل تهران یا مسافر این شهر هستید، می‌توانید اوقات خوشی را با خانواده یا دوستان خود در این فودکورت‌ها تجربه کنید.

بهترین فودکورت‌های شمال تهران

فودکورت پالادیوم
 آدرس: زعفرانیه، خیابان مقدس اردبیلی، جنب کوچه عروسی، مرکز خرید پالادیوم، طبقه همکف و سوم (مشاهده روی نقشه)

ساعت فعالیت: شنبه تا چهارشنبه از ساعت ۱۱ تا ۲۲:۴۵ پنجشنبه و جمعه از ساعت ۱۱ تا ۲۳:۱۵
 صفحه اینستاگرام: @palladiummall.official
 پالادیوم، یکی از بزرگ‌ترین و مدرت‌ترین مراکز خرید شمال تهران به شمار می‌رود که دارای دو فودکورت است، یکی از آن‌ها در طبقه همکف و دیگری در طبقه سوم قرار دارد. در فودکورت طبقه همکف پالادیوم می‌توانید انواع میان‌وعده، سوخاری، انواع کیک، شیرینی، دسر، بستنی و نوشیدنی‌های گرم و سرد را سفارش دهید از کافه‌ها و رستوران‌های این طبقه می‌توان از استینو اکسیرس، داون تاون، رئیس، زیگ زاگ، مرغ سوخاری دی، گامپی، پلاک، کافه ویونا، هیلا و لادیزگیزیا نام برد.

فودکورت اصلی پالادیوم در طبقه سوم قرار دارد و در آن انواع غذاهای ایرانی، محلی، دریایی، فست‌فود، غذاهای ترکی، ایلیالیی و سالاد سرو می‌شود. در این طبقه، کافه و رستوران‌های نظیر پینزا خاتون، برگر فکتوری، لا سالسا، سالاد بار ورده، سباب لایم، چچکو لند، روماتای، رستوران ایرانی مسما، دونر مارکت، بستنی آر اند بی، لیبرو، رستوران ژاپنی کاتسو، رستوران دریایی لاوانسی، گرم باربیکیو و ویتامین بار فعالیت دارد.رستوران‌های دیگری مانند کافه بلوار در طبقه دوم، کافه رستوران مدیتراهای مهنا، رستوران چربی مولگول، پروتئین متلاشی شده و به رستوران دنجا در طبقه سوم میانی، ماهیتو، پانتیان و ارانگو نیز در طبقات دیگر پالادیوم قرار دارد. تنوع غذایی فودکورت و رستوران‌های مجموعه سبب شده است که بسیاری از افراد تنها برای صرف غذا و نوشیدنی به پالادیوم مراجعه کنند.

فودکورت جم سنتر
 آدرس: خیابان نیاوران (باهر)، خیابان جماران، طبقه دوم (مشاهده روی نقشه)
 ساعت فعالیت: ۹ تا ۲۳
 اینده به‌شمار از آن‌ها خواهیم شنید. چین سرمایه‌گذاری هنگفتی در گردشگری کرده است و اکنون که مرزهای باز شده است، برای جذب توریست‌ها لذت ببرید.

فودکورت اوآ سنتر
 آدرس: اقدسیه، خیابان موحد دانش، م‌جمع تجاری اوآ سنتر، طبقه منفی دو و طبقه نهم (مشاهده روی نقشه)
 ساعت فعالیت: ۹ تا ۲۳
 صفحه اینستاگرام: @avacenteria
 مجتمع تجاری اوآ سنتر دارای کافه و رستوران‌های متعددی در طبقه نهم و طبقه منفی دو است. اوآ فودمارکت که در طبقه منفی دو قرار دارد، تعدادی کافه و رستوران را در خود جای داده است که در آن‌ها می‌توانید از طعم لذیذ انواع غذاهای ایرانی، فرنگی، ژاپنی، فست‌فود و نوشیدنی‌ها لذت ببرید. از میان آن‌ها می‌توان از رستوران ایرانی تاوا، رستوران ژاپنی ساکورا، رستوران فارم، سالاد بار سبد و کافه بیکری روسنتر نام برد. همچنین رستوران ایرانی چهل سنتون و رستوران چیز فکتوری در طبقه نهم اوآ سنتر از رستوران‌های خوب این مجموعه است.

# ساختار مولکولی ویروس



ویروس، موجودی غیر زنده است و مولکولی پروتئینی، پوشیده شده توسط یک لایه ی محافظ از لیپید(چربی) است. زمانی که ویروس، توسط سلول‌های چشم، بینی یا مخاط دهان جذب می‌شود، تغییر کد ژنتیکی داده (جهش می یابد) و به سلول‌های مهاجم و تکثیر شوند، تبدیل می‌شود. از آن جایی که ویروس، موجودی غیر زنده بوده و چیزی جز یک مولکول پروتئینی نیست، بنابراین، از بین نمی رود و فقط ، به اجزای خودش تجزیه می‌شود. مدت زمان تجزیه شدن یک ویروس، بستگی به دما، رطوبت و جنس موادی دارد که ویروس روی آن قرار گرفته است. ویروس‌ها، اغلب خیلی ضعیف و شکننده اند و تنها چیزی که از آن‌ها محافظت می‌کند، لایه ی نازک چربی است؛ به همین علت، صابون یا هر شونده ی دیگری بهترین راه از بین بردن آنهاست؛ زیرا کف صابون، چربی را در خود حل می‌کند. بنابراین، به هنگام شستشو، کف زیادی به وجود آورید. به حال شدن چربی مولگول، پروتئین متلاشی شده و به اجزای تشکیل دهنده اش شکسته می‌شود. دمای آب بالاتر از ۲۵ درجه سلسیوس، برای شست‌و دست‌ها، لباس‌ها و … بسیار مناسب است.علاوه بر این، آب داغ، سبب ایجاد کف بیشتر و عملکرد بهتری می‌شود. الکل یا هر ترکیبی بسا الکل بالای ۶۵ درصد، چربی، به ویژه لایه ی چربی خارجی ویروس را حل می‌کند.

ویروس، هرگز از آنتی بیوتیک استفاده نشود؛ زیرا، ویروس، یک موجود غیر زنده است و عملکرد آن، شبیه باکتری نیست. نمی‌توان چیزی را که زنده نیست، با آنتی بیوتیک از بین برد، مگر آن که ساختار آن را با موادی که اشاره شد، متلاشی نمود. ویروس، طی ۳ ساعت(روی پارچه) ۴ ساعت(روی سطوح مسی و چوب) و ۲۲ ساعت (روی کاغذ و مقوا) ۴۲ ساعت (روی سطوح فلزی) و ۷۲ ساعت (روی سطوح پلاستیکی) متلاشی می‌شود. اما ذرات ویروس بیش از ۳ ساعت در هوا معلق می مانند و می‌توانند در بینی جا خوش کنند و هرگز لباس، ملافه و پارچه استفاده شده یا تشده را نتکانند. تا زمانی که ویروس به سطوح ناهموار چسبیده باشد، کاملاً خنثی و ناکارآمد است.

ذرات ویروس، بر روی سطوح سرد مانند، سیستم‌های تهویه، بسیار پایدار است. همچنین، برای پایدار ماندن نیز، به رطوبت و به ویژه، تاریکی نیاز دارد؛ بنابراین، محیط‌های رطوبت زدایی شده، خشک، گرم و روشن، ویروس را سریع تر ضعیف می‌کند.

### دفاع‌مقدس و میراث‌فرهنگی بهترین بخش سینمای ملی هستند

ریشه‌های هر کشوری است و یک آقایی در خارج از کشور یک بار به من گفت ایرانی‌ها در فیلم‌هایشان حرف تازه برای گفتن دارند. حالا تصور کنید میراث فرهنگی هم بین فیلم‌های سینمایی و سریال‌های ما هم افسانه‌هایی درباره میراث فرهنگی داریم و با بیان افسانه‌هایی که پشت میراث فرهنگی نهفته است می‌توانند فیلم‌ها را برای مخاطب جذاب کنند. مثل سریال‌های کراهی که هیچی ندارند و با استفاده از افسانه‌های تخیلی و قصه‌های هزار و یک شب که نزدیکند تا نزدیکند را جذاب می‌کنند.شاه حسینی با بیان اینکه موضوعات میراث فرهنگی پتانسیل جهانی شدن نیز دارد، افزود: مسئله میراث فرهنگی ملی می‌شد.

آدرس: خیابان نیاوران (باهر)، خیابان جماران، طبقه دوم (مشاهده روی نقشه)
 ساعت فعالیت: ۹ تا ۲۳
 صفحه اینستاگرام: @jamcenter
 فودکورت جم سنتر در طبقه دوم مرکز خرید جم سنتر قرار دارد. شما می‌توانید پس از خرید، برای صرف غذا و نوشیدنی از رستوران‌های مجموعه استفاده کنید و از طعم غذاهای ایرانی، فرنگی و فست‌فود لذت ببرید. از کافه و رستوران‌های جم سنتر می‌توان به برگر لند، پینزا خاتون، رستوران سنتی خان میر، فست فود شاکه، کافه رستوران اسپریجو و کافه گاردن اشاره کرد. همچنین در طبقه همکف این مرکز خرید می‌توانید از طعم بستنی میو (بستنی دست‌ساز به روش فرانسوی و با مواد اولیه طبیعی) لذت ببرید.

ریشه‌های هر کشوری است و یک آقایی در خارج از کشور یک بار به من گفت ایرانی‌ها در فیلم‌هایشان حرف تازه برای گفتن دارند. حالا تصور کنید میراث فرهنگی هم بین فیلم‌های سینمایی و سریال‌های ما هم افسانه‌هایی درباره میراث فرهنگی داریم و با بیان افسانه‌هایی که پشت میراث فرهنگی نهفته است می‌توانند فیلم‌ها را برای مخاطب جذاب کنند. مثل سریال‌های کراهی که هیچی ندارند و با استفاده از افسانه‌های تخیلی و قصه‌های هزار و یک شب که نزدیکند تا نزدیکند را جذاب می‌کنند.شاه حسینی با بیان اینکه موضوعات میراث فرهنگی پتانسیل جهانی شدن نیز دارد، افزود: مسئله میراث فرهنگی ملی می‌شود.

ریشه‌های هر کشوری است و یک آقایی در خارج از کشور یک بار به من گفت ایرانی‌ها در فیلم‌هایشان حرف تازه برای گفتن دارند. حالا تصور کنید میراث فرهنگی هم بین فیلم‌های سینمایی و سریال‌های ما هم افسانه‌هایی درباره میراث فرهنگی داریم و با بیان افسانه‌هایی که پشت میراث فرهنگی نهفته است می‌توانند فیلم‌ها را برای مخاطب جذاب کنند. مثل سریال‌های کراهی که هیچی ندارند و با استفاده از افسانه‌های تخیلی و قصه‌های هزار و یک شب که نزدیکند تا نزدیکند را جذاب می‌کنند.شاه حسینی با بیان اینکه موضوعات میراث فرهنگی پتانسیل جهانی شدن نیز دارد، افزود: مسئله میراث فرهنگی ملی می‌شود.