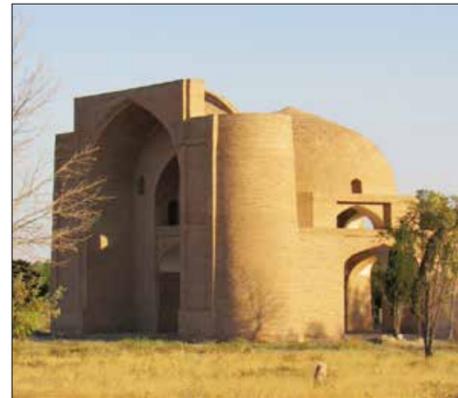


دشمن برنامه ریزی داشت که گردشگری ایران پا نگردد

۱۶

۱۵ تیر ماه ۱۴۰۲ | سال سوم | شماره ۷۰۳ | قیمت: ۱۵۰۰ تومان

مصلاي سبزوار نماد ایمان و بالندگی



یک پژوهشگر و باستان شناس خراسانی گفت: مصلاي سبزوار مجموعه معماری آجری با زیربنای ۲۴۲ متر است که با کاربری عبادی در شرق سبزوار و خارج از شهر ساخته شده و در مجاورت آن نماز جمعه و اعیاد برگزار می شده است.

رجبعلی لباف خانیکی در گفت و گو با ایسنا اظهار کرد: بیهق از گذشته های دور ناحیه ای وسیع از خراسان و از مضافات ایالت نیشابور با مرکزیت خسروگرد بوده که بعدها سبزوار جایگزین خسروگرد شده است.

وی اضافه کرد: شهرستان سبزوار به لحاظ آب و هوای مساعد و موقعیت آن در مسیر شاهراه بزرگ شرق یا راه ابریشم همواره مورد توجه جهت اقامت بوده به گونه ای که در سرتاسر شهرستان سبزوار تاکنون بیش از ۹۰۰ محوطه، تپه و بنای تاریخی شناسایی و ۱۶۲ مورد از آن ها در فهرست آثار ملی ایران به ثبت رسیده است. از جمله آن ها می توان به تپه دامغانی اشاره کرد که زیستگاهی واقع در حاشیه شرقی شهر سبزوار و متعلق به دوران برنز است.

لباف خانیکی ادامه داد: شهر کنونی سبزوار از جمله شهرهای معدودی است که بر روی خرابه های شهر کهن سبزوار بنیان گرفته و گاه و بیگاه در بافت سنتی سبزوار بقایای معماری و آثاری در پی کندو کاو یا خاکبرداری ظاهر می شود. گذشته از آن در سبزوار بناهایی از گذشته بر جای مانده که مصلاي سبزوار یکی از آن ها است.

این پژوهشگر خراسانی خاطر نشان کرد: مصلاي سبزوار مجموعه معماری آجری با زیربنای ۲۴۲ متر مشتمل بر یک ایوان، برج هایی بر ۲ طرف ایوان و گنبدخانه ای در انتهای ایوان است که با کاربری عبادی در شرق سبزوار و خارج از شهر ساخته شده و در مجاورت آن نماز جمعه و اعیاد برگزار می شده است.

لباف خانیکی ادامه داد: هر مصلا در واقع به منزله یک محراب یا ماکتی از محراب بود که در مقیاس بسیار بزرگ در سمت قبله یک قطعه از زمین های اطراف شهر ساخته می شد تا از دور دست دیده شود و اهالی به سمت آن که در امتداد قبله بود به نماز می ایستادند. وی گفت: ایوان بلند مصلاي سبزوار دارای طاقی جناقی مستقر بر فراز ۲ پایه با نمای قاب بندی شده که قباب اولی از بالا و خط بام ایوان که نیمه تمام و ظاهرا ریزش کرده است، در حال حاضر ۱۵ متر از بلندای ایوان باقی مانده است. نمای اسپر ایوان ۲ طبقه به نظر می رسد، زیرا ۲ درگاهی عریض هم عرض با طاق جناقی و بلندای نابرابر بر روی همدیگر ساخته شده است.

لباف خانیکی افزود: بر ۲ سوی ایوان ۲ ستون نیم استوانه استقرار یافته که علاوه بر زیبایی و شکوهی که به بنا می داده، از رانش ایوان نیز پیشگیری کرده زیرا برای دیوارهای جانبی ایوان نقش پشتیبان ایفا می کرده اند. وی عنوان کرد: گنبدخانه دارای پلان مربع و مانند دیگر چهارطاقی های ایران درگاهی هایی در چهار جهت دارد. قاعده مربع شکل فوقانی آن بنا را ۴ فیلگوش با چهار طاق نما از ۴ ضلعی به ۸ ضلعی تبدیل کرده و ساقه های ۸ ضلعی برای استقرار قاعده دایره ای شکل گنبد تدارک دیده اند. گنبد که از آجر به شیوه خفته راسته چیده شده، از نوع عرقچین بر فراز ساقه نشسته و تنها تزئینات داخلی بنا رسمی بندی های لچکی های ۲ طرف فیلگوش ها و طاق نماها است.

این باستان شناس خراسانی بیان کرد: ارتفاع تیزه گنبد تا کف، ۱۱ متر است. در ضلع شمال غرب بنا پلکانی به بام منتهی می شود. اکنون مصلا در میانه زمینی هموار به وسعت یک هکتار در خیابان خواجه نظام الملک (شهدا) قرار گرفته و حصاری بر گرد آن کشیده شده است. لباف خانیکی تصریح کرد: اگر چه برخی احداث این بنا را به دوران صفوی نسبت داده و حتی معمار آن را حاجی شجاع معمار اصفهانی ذکر کرده اند، اما با توجه به شیوه ساخت و مشابهت آن با ایوان مسجد جامع ورامین و مسجد آق قلعه، می توان آن را از جمله بناهای قرن هشتم هجری قمری دانست. وی یادآور شد: مصلاي سبزوار در تاریخ ۲۷ دی ماه ۱۳۵۵ به شماره ۱۳۱۷ در فهرست آثار ملی ایران به ثبت رسیده است.

Candyleaf

مزایا و مضرات استفاده از استویا

استویا، گیاهی از خانواده گل داوودی و زیرگروه، گیاه ابروسیا است. باید بدانید بین استویایی که در خانه تهیه می کنید با استویای داخل فروشگاه تفاوت بسیاری وجود دارد. محصولات

دکتر محمدصادق کرمانی
متخصص تغذیه



استویا موجود در قفسه های فروشگاه ها دارای برگ این گیاه نیستند و از عصاره برگ بسیار تصفیه شده استویا تحت عنوان rebaudioside A یا Reb-A ساخته می شوند. شیرین کننده های Reb-A به صورت مایع، پودر و حالت گرانوله شده وجود دارند. این محصولات مقدار بسیار کمی استویا در خود دارند که تقریباً ۲۰۰ بار شیرین تر از قند است. استویا، گیاه جایگزین قند است واز گیاه استویا (ربودیانا)، استخراج می شود که به صورت طبیعی در برزیل و پاراگوئه رشد می کند. این گیاه، صدها سال است به عنوان شیرین کننده ی غذا، التیام دهنده سوختگی و ناراحتی معده، مورد استفاده قرار گرفته است. شیرینی این گیاه از گلیکوزیدهای طبیعی خود که طی فرآیندی از برگ های استویا استخراج شده، گرفته می شود. این فرایند، با گذاشتن برگ های استویا در آب گرم شروع می شود.

مزایای استفاده از استویا

استویا، یک شیرین کننده غیر مغذی است، یعنی تقریباً هیچ کالری ندارد. اگر تصمیم به کاهش وزن دارید، این جنبه ی استویا بسیار دلپذیر است. اما تاکنون، این نتیجه اثبات نشده است. اثر شیرین کننده غیرمغذی روی سلامت یک فرد سالم، بستگی به مقدار و زمان مصرفش در روز دارد. اگر مبتلا به دیابت باشید، استویا کمکتان می کند، قند خون خود را کنترل کنید. تحقیقات نشان داده است، استویا توانسته تا حدود زیادی سطح انسولین و گلوکز را پایین بیاورد و افراد، با وجود دریافت کالری کم بعد از غذا خوردن سیر و راضی باشند.

مصرف استویا در طول بارداری:

محصولات استویا تولید شده با Reb-A را می توانید به صورت متعادل در طول بارداری استفاده کنید. اگر به الکل های قند حساس هستید از محصولی بدون اریتریتول استفاده کنید. برگ و عصاره خام استویا برای استفاده در طول بارداری توصیه نمی شود و ممکن است خطرناک باشند. شاید عجیب به نظر بیاید که محصولات فرآوری شده از محصولات طبیعی بی خطرتر هستند. استویا، از قند خیلی شیرین تر است و بدون کالری است. اما عصاره استخراج شده از این گیاه، ۲۰۰ برابر شیرین تر از قند است؛ یعنی، مقداری از آن، برای شیرین کردن کافی است.

رابطه ی بین مصرف استویا و سرطان

استویا، سبب پیشگیری در برخی سرطان ها می شود. نتایج یک تحقیق نشان داده است، یک گلیکوزید به نام استیویوساید در گیاه استویا پیدا شده است که به تقویت مردن سلول های سرطانی در بافت سرطان پستان انسان کمک می کند و رشد سرطان در بدن را کاهش می دهد.

عوارض جانبی مصرف استویا

سازمان دارو و غذای آمریکا، معتقد است گلیکوزیدهای استویا مانند Reb-A در کل بی خطر هستند، ولی مصرف برگ کامل استویا یا عصاره آن را برای استفاده در غذاهای فرآوری شده و نوشیدنی ها به دلیل کمبود اطلاعات، تایید نکرده اند.

استویای خام، ممکن است به کلیه ها، سیستم تناسلی و سیستم قلبی عروقی آسیب وارد کند و فشار خون را خیلی پایین بیاورد یا با داروهای کاهش دهنده فشار خون تداخل ایجاد کند. با این که استویا برای افراد دیابتی، بی خطر در نظر گرفته می شود، اما برندهایی را که حاوی دکستروز یا مالتودکسترین هستند، باید با احتیاط مصرف کرد.

اگر برخی اوقات از استویا استفاده می کنید، ممکن است روی قند خونتان تاثیری نداشته باشد، اما اگر در تمام طول روز مصرف کنید، مقدار کربوهیدرات ها افزایش پیدا می کند. نتایج تحقیقی در سال ۲۰۱۵ نشان داد که شیرین کننده های غیرمغذی، سبب اختلال در فلور روده، عدم تحمل گلوکز و اختلال متابولیک می شود. در برخی افراد نیز، محصولات استویایی که با الکل های قند ساخته شده باشد، منجر به مشکلات گوارشی از جمله، نفخ و اسهال می شود. اصلی ترین مشکل در شیرین کننده های غیرمغذی، مزه ی آن است. طعم استویا، نسبت به دیگر شیرین کننده ها بهتر است و برخی از آن، لذت می برند و برای برخی، جالب نیست. استویای بسته بندی شده، کاملاً طبیعی نیست. استویا، یک گیاه طبیعی است. اما برای این که این جایگزین قند، در مغازه یا آشپزخانه فاسد نشود، کمپانی ها مجبورند ترکیباتی به آن اضافه کنند. یک پاکت استویا، ممکن است شامل اریتریتول، یک الکل قند و طعم دهنده های طبیعی باشد.

راه های مناسب استفاده از استویا عبارت است از: قهوه یا چای لیمونادهای خانگی، استفاده در بلغور جو دوسر، گرم یا سرد به کاربردن در اسموتی، افزودن در ماست و استفاده از آن برای پخت کیک و شیرینی، دقیقاً همان مزه ای را می دهد که از شکر استفاده کرده اید.

مهلت ارائه اظهارنامه اشخاص حقوقی و صاحبان درآمد املاک اجاری

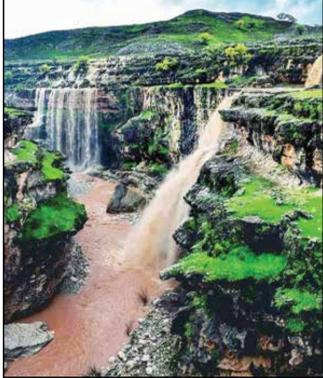
مقرر، موجب محرومیت آنان از هر نوع معافیت، نرخ صفر و مشوق های مالیاتی می شود. معاون درآمدهای مالیاتی سازمان امور مالیاتی در پایان توصیه کرد مودیان محترم مالیاتی انجام تکالیف قانونی خود را به روزهای پایانی تیرماه موکول نکنند و با مراجعه به درگاه ملی خدمات الکترونیک سازمان امور مالیاتی به نشانی اینترنتی my.tax.gov.ir اظهارنامه مالیاتی خود را ارائه کنند.

کرد: اشخاص حقوقی و صاحبان درآمد املاک اجاری تا پایان تیرماه سال جاری فرصت دارند اظهارنامه مالیاتی عملکرد سال ۱۴۰۱ خود را ارائه و مالیات متعلقه را پرداخت کنند. پاکدامن تصریح کرد: اشخاص حقوقی به منظور بهره مندی از مشوق های قانونی، باید اظهارنامه مالیاتی خود را تا پایان روز شنبه ۳۱ تیرماه سال جاری ارائه کنند. عدم تسلیم اظهارنامه مالیاتی توسط اشخاص حقوقی در موعد

معاون درآمدهای مالیاتی سازمان امور مالیاتی کشور گفت: ۳۱ تیرماه، آخرین مهلت ارائه اظهارنامه مالیاتی اشخاص حقوقی و همچنین صاحبان درآمد املاک اجاری است.

محمدتقی پاکدامن، معاون درآمدهای مالیاتی سازمان امور مالیاتی کشور، با بیان اینکه مطابق قانون، تیرماه موعد ارائه اظهارنامه اشخاص حقوقی و همچنین صاحبان درآمد املاک اجاری است، اظهار

کلکسیون از زیبایی در تخت چان



شهرستان پلدختر با آب و هوای چهار فصل، آثار زیبا و ارزشمند تاریخی دارای امتیازهای مستثنایی برای ایجاد ظرفیت‌های ناب گردشگری است و توسعه این بخش می‌تواند سهم بسزایی در پیشرفت شهرستان در حوزه‌های مختلف داشته باشد.

تخت چان منطقه‌ای زیبا و دینی

این شهرستان با وجود بافت کوهستانی، رودخانه‌های دائمی، قفلی، آثار زیبای تاریخی، محل اتصال شمال به جنوب و شرق به غرب با دره‌ها، دشت‌های زیبا، مناطق جنگلی با انواع مختلف درختان انبوه با چشم‌اندازهای ناب در مناطق مختلف و گوشه و کنار خود دارای آب و هوا و موقعیت‌های زیبای گردشگری و تفرجگاهی است و این ظرفیت‌ها در برخی مناطق آن گاهی کم نظیر و یا حتی بی نظیر است.از جمله این جاذبه‌های زیبای خدادادی در پلدختر منطقه تخت چان در بخش مرکزی این شهرستان است که در میان کوه غربی و در ۱۰ کیلومتری تلمبه خانه آسار به سمت گرندهدلیج واقع شده است.

از مسیر جاده دهلیج تا نخستین اثر تاریخی منطقه تخت چان یا به زبان محلی تخت چوق، قلعه‌های میشوند و سرولک ۲۲ کیلومتر فاصله است که این مسیر تا اسفال که مقداری از آن اسفالت شده، همچنان خاکی بوده است.دسترسی به منطقه زیبا و دیدنی تخت چان با آثار زیبای تاریخی و چشم‌اندازهای کم نظیر طبیعی و تفرجگاهی از سمت پلدختر از طریق جاده واشیان و تلمبه خانه آسار و از سمت آزاد راه پل زال بعد از عوارضی جاده فرعی پنج کیلومتر با خودرو قابل رفت و آمد بوده و برای تماشای دره‌های رویایی و آبشارهای پلکانی و زیبای تخت‌چو نیزاز به حدود هفت ساعت پیاده روی است.

بازدید سالانه حدود ۵ هزار گردشگر از تخت چان
این منطقه توریستی به خاطر جذابیت‌های بی نظیری که دارد بسیاری از جغرافی دانان آن را از نظر ظاهر با جنگل‌های آمازون مقایسه کرده و بدون شک یکی از زیباترین نقاط ایران است.

نامگذاری منطقه تخت چسو به این نام بر اساس نظر کارشناسان امر و به گفته مردم محل به واسطه زندگی شاهان خماخشن در گذشته در این منطقه است.چشم اندازهای زیبای طبیعی منطقه تخت چان پلدختر با دره‌های بسیار عمیق و دیدنی و در مسیر آن درختان زیبا به ویژه در فصل بهار آن چنان شگفت انگیز است که سالانه گردشگران زیادی از سراسر کشور و حتی گردشگران خارجی را به سمت خود می‌کشاند.علی محمد عزیزی رئیس اداره میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی پلدختر در این رابطه در گفت و گو با خبرنگار مهر، اظهار داشت: بر اساس آمار تقریبی سالانه حدود پنج هزار نفر گردشگر از شگفتی‌های طبیعی منطقه تخت چان پلدختر دیدن می‌کنند که چنانچه مسئولان به این منطقه رسیدگی و زیرساخت لازم در آن احداث شود، شاید به قلب گردشگری تبدیل و منبع درآمد مناسبی برای اهالی، شهرستان و منطقه است.وی، اظهار کرد: ایجاد اقامتگاه‌های بوم گردی و وسایر زیرساخت‌های لازم در تخت چان می‌تواند نظر گردشگران زیادی را از کشور و جهان به خود جلب کند همچنان که در سال‌های اخیر یکسری افراد بومی با تور لیدرها برای مسافرت انتخاب می‌کنند، هرچند منطقه زیبای تخت چان با ظرفیت‌های بسیار مناسب نقش بسزای ایجاد کردند.

رئیس اداره میراث فرهنگی پلختر، افزود: همچنین واگذاری کاروانسرای می‌شوند به بخش خصوصی و تغییر کاربری آن به سفره خانه و اقامتگاه گردشگری به یک ظرفیت بسیار خوب برای جذب گردشگر تبدیل شده است. عزیزی، گفت: وجود خانه‌های کبری و حفظ بافت کپرنشینی قدیمی و سنتی تخت چان که مربوط به گذشته ساکنان این منطقه است و همچنان دست نخورده باقی مانده و ساکنان عشایری فعلی نیز در آن سکونت دارند، از دیگر ظرفیت‌های دیدنی منطقه است که در نوع خود کم نظیر است.

تاریخ پزشکی در ایران

هر زرتشتی پاک آیین نیز، موظف بود ضمن پرورش صحیح جسم و جان خود و فرزندان، بدین طریق باهریمن بجنگد.

در دوران اسلامی نیز، نیروهای شیطانی و فرزندان ابلیس، منشاء بیماری و ناخوشی افراد معرفی می‌شوند که با آلودن نفس انسانی و ناپاک کردن‌اشیا و لوازم مورد استفاده‌ی روزمره، سلامت و شادمانی را از جسم و تن دور می‌سازند. نفس و روح نیز، چنان چه به پلیدی‌های شیطانی آلوده شوند، می‌توانند جسم را به ورطه‌ی بیماری و مرگ بکشانند.

در قابوسنامه‌ی امیر عنصرالمعالی، آمده است: «حقیقت، همه‌ی زندگیست از جان و تن، و تن، مکاست و جان، مسکن و سه خاصیت است جان را چون: زندگانی و حرکات و سبکی و سه خاصیت تن راست چون: مرگ و سکون و گرانی و تا تن و جان به یک جا باشند، جان، به خاصیت خویش، تن را نگاه دارد؛ گاه، اندر کاری ارد و گاه، تن را به خاصیت خویش، از کار بازدارد و اندر غفلت کشد. هر گه که تن، خاصیت خویش پدید کند، مرگی و گرانی و سکونی فروخسید.»

بدین لحاظ، مولف دینکرد، سلامت را دو قسم دانسته است: سلامت تن و سلامت جان و طیب را دو نوع شمرده است: روحانی و جسمانی. البته، پزشکان روحانی (ماتره پزشک) که وظیفه شُنان درمان بیماران با اوراد و کلام مقدس است، بسیار برتر و گرامی‌تر از پزشکان جسمانی به حساب می‌آیند و ماهرترین آن‌ها را در درمان بیماران، طبیب‌الاطب‌ه (پزشک پزشکان) می‌نامند.

رعایت اصول بهداشتت و نظافت شخصی، تغذیه‌ی مناسب، محیط زیست پاکیزه و ورزش و نرمش بدنی، از مولفه‌های مهم سلامت در این دوران، محسوب می‌شوند. در درمان و مسداوای بیماری و زنجوری جسمانی، علاوه بر رعایت موارد مذکور، استفاده از داروها، روغن‌ها و عطریات گیاهی، جراحی، داغ کردن، حجامت، رگ‌زنی، زالوانداختن، مشت و مال، ماساژ بدنی، آب‌های معدنی، خوابیدن و غلتیدن در ماسه، آفتاب خوری، رژیم غذایی مناسب با سن، آبریزان‌کردن، شمشیر بازی، تاب بازی، قایق رانی، جنس و مزاج به همراه اوراد و ادعیه‌ی مقدس و توسل به نیروهای فرا مادی و مجرد نیز، بین مردم متداول است. برای مثال، ابن‌سینا معتقد است، ایرانی اوستایی، همیشه دعا می‌کرد، اهورامزدا به او فرزند قوی و نیرومند و صحیح و سالم عطا فرماید و هرگونه بیماری و آلودگی و پلیدی اهریمنی را که به جسم سالم او لطمه زند، از چاره جویی (بیشگیری) و



تداوی بیماری‌های مادی و بیماری‌های مزاجی که در دنباله‌ی آن می‌آید، بی‌نیاز می‌شود. این بهره‌برداری از مولفه‌های مهم سلامت در این دوران، محسوب می‌شوند. در درمان و مسداوای بیماری و زنجوری جسمانی، علاوه بر رعایت موارد مذکور، استفاده

از داروها، روغن‌ها و عطریات گیاهی، جراحی، داغ کردن، حجامت، رگ‌زنی، زالوانداختن، مشت و مال، ماساژ بدنی، آب‌های معدنی، خوابیدن و غلتیدن در ماسه، آفتاب خوری، رژیم غذایی مناسب با سن، آبریزان‌کردن، شمشیر بازی، تاب بازی، قایق رانی، جنس و مزاج به همراه اوراد و ادعیه‌ی مقدس و توسل به نیروهای فرا مادی و مجرد نیز، بین مردم متداول است. برای مثال، ابن‌سینا معتقد است، ایرانی اوستایی، همیشه دعا می‌کرد، اهورامزدا به او فرزند قوی و نیرومند و صحیح و سالم عطا فرماید و هرگونه بیماری و آلودگی و پلیدی اهریمنی را که به جسم سالم او لطمه زند، از چاره جویی (بیشگیری) و



تداوی بیماری‌های مادی و بیماری‌های مزاجی که در دنباله‌ی آن می‌آید، بی‌نیاز می‌شود. این بهره‌برداری از مولفه‌های مهم سلامت در این دوران، محسوب می‌شوند. در درمان و مسداوای بیماری و زنجوری جسمانی، علاوه بر رعایت موارد مذکور، استفاده

از داروها، روغن‌ها و عطریات گیاهی، جراحی، داغ کردن، حجامت، رگ‌زنی، زالوانداختن، مشت و مال، ماساژ بدنی، آب‌های معدنی، خوابیدن و غلتیدن در ماسه، آفتاب خوری، رژیم غذایی مناسب با سن، آبریزان‌کردن، شمشیر بازی، تاب بازی، قایق رانی، جنس و مزاج به همراه اوراد و ادعیه‌ی مقدس و توسل به نیروهای فرا مادی و مجرد نیز، بین مردم متداول است. برای مثال، ابن‌سینا معتقد است، ایرانی اوستایی، همیشه دعا می‌کرد، اهورامزدا به او فرزند قوی و نیرومند و صحیح و سالم عطا فرماید و هرگونه بیماری و آلودگی و پلیدی اهریمنی را که به جسم سالم او لطمه زند، از چاره جویی (بیشگیری) و

از یک سو و پاکیزگی محیط زیست و مکان زندگی روزمره از سوی دیگر، منتهی می‌شود. از آن جا که نزدیک ترین راه رسیدن به ایمان قلبی و تقرب به خدا و نیز شرط لازم و ضروری برای پذیرش عبادات یومیه، طهارت و پاکیزگی است، همگان از طفولیت به رعایت اصول بهداشت جسمانی و محل سکونت خود ملزم می‌شوند؛ بدین‌ترتیب، بهداشت و نظافت فردی از یک سو، نماد فرهیختگی طبقاتی است و از سویی دیگر، نشان ایمان درونی شخص، تلقی می‌شود.

لولئاریوس، در سفرنامه ی خود می‌نویسد: « رسم ایرانی، این است که البسه‌ ی خودشان را مانند اتاوشان، تمیز نگه می‌دارند. وقتی که لباس افراد متمکن و مهم، کثیف یا لکه دار شود، هرچه زودتر آن را از تن بیرون می‌کنند. افراد معمولی، در این پوش‌های خود را تقریبا هفته‌ای یک‌بار می‌شویند.»

همچنین، در این دوران، از مردمان انتظار می‌رود که نظافت و پاک‌ی آب، باد، خاک و آتش را برای حفاظت از سلامت خود و دیگران، پاس بدارند و از آلودن آن‌ها به نجاسات و پلیدی دوری جویند. از این رو، در این دوران، کسانی که بهداشت عمومی را به خطر می‌انداختند، سخت مجازات می‌شدند.

الزام به اصول و شیوه‌های درست زندگی کردن، مانند، تغذیه ی صحیح، تحرک کافی و خواب مناسب، از دیگر لوازم دوری از کسالت و ناخوشی و بازگرداندن سلامت به بدن، هنگام بیماری است، سوء تغذیه در روحانی مزدبستان، عملی ناپسند بوده است؛ زیرا، طبق گفته ی زرتشت، تغذیه‌ی صحیح، جهت توانایی و قدرت لازم بوده و تا تغذیه‌ی صحیح نباشد، ایمان، وجود ندارد.

بنابه عقیده‌ی زرتفون، کوروش شاهنشاه‌خامنه‌شی نیز، معتقد بود، بیماری‌ها در اثر خوردن غذاهای فاسد، بر خوری، ورزش نکردن، آب و هوای بد و آب‌های آلوده به وجود می‌آید.

همچنین، علاوه بر استفاده از داروهای گیاهی، جراحی و توسل به ادعیه‌ه و اوراد، الزام بیمار به تغذیه‌ی صحیح، خواب مناسب، ورزش و نرمش اندام و رعایت بهداشت و نظافت شخصی از سوی پزشک، همواره مورد توجه بوده است. تمامی اموری که در این دوران، برای حفظ صحت و سلامت بدنی و درمان بیماری و ناخوشی، انجام می‌پذیرد، بر مبنای اعتدال، پاک‌ی، روشنائی، آرامش و شادمانی جسم و روح معنا می‌یابد و مورد فهم همگان قرار می‌گیرد. مفاهیمی که از پیش هستی شناسانه ی مردمان ایرانی سربرمی آورد و با ورود به عرصه ی پزشکی و سلامت، مفهومی فرا مادی و مذهبی، به طبابت ایرانی می‌بخشد.

هدف پزشکی و طبابت در این دوران، دستیابی به سلامت جسمانی و روحانی، در چهارچوب این مفاهیم است. پس حجامت، رگ زدن، زالوانداختن، ورزش کردن، جراحی کردن، داروهای گیاهی، مشت و مال و …، جملگی، برای بیرون کردن خون پلیسد و ناپاک از بدن و جایگزینی آن، با خون پاک و روشن برای رسیدن به آرامش درونی و شادمانی جسمانی و نفسانی، انجام می‌شد.

در منشوی معنوی از حضرت مولانا، به این مطلب چنین اشاره شده است:

جمله ناخوش‌ها ز حجامت، خوش شده است

همچنین، اعتدال و توازن مزاج و اندام، دلیل مرکزی

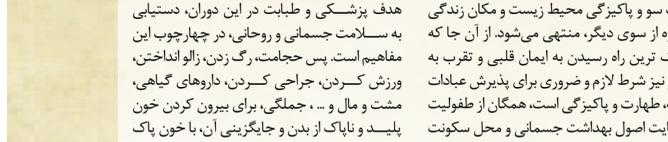
سلامت و محور تمامی فعالیت‌های پزشکی عملی در این دوران است. ابن سینا، در این باره می‌گوید: «هدف اساسی در رعایت بهداشت، آن است که عوامل و ابزارهای مذکور (جسمانی) را تا حد امکان، در اعتدال نگه دارد و در نگهداری آن‌ها، بیش‌ترین کوشش را به عمل آورد. اعتدال، در هفت امر لازم است: اعتدال در مزاج، رژیم غذایی، پالایش مواد دفعی، نگهداری ترتیب، استنشاق و جذب هوای خوب، گزینش لباس مناسب، فعالیت و استراحت بدنی و نفسانی.»

البته، این مفهوم، مفهومی کلی بامعیارهایی مشخص و یکسان برای سلامت همگان نیست، بلکه مفهوم اعتدال در سلامت بدنی، مفهومی کاملا فردی است که در ارتباط با برآیندی از مولفه‌های سن، جنس، مزاج، اقلیم و محل سکونت هر فرد مورد سنجش قرار می‌گیرد و معنایی کاملا متمایز می‌یابد. بر این پیشش که نه اعتدال و نه حالت بهبودی، هیچ یک در وصف معینی، نمی‌گنجد. همچنین، هیچ مزاجی بر تندرستی و اعتدال معین، قزرنمی‌گیرد و هر حالتی در موقعی و هر اعتدالی در شروطی، نشانه ی سلامت یا کسالت و بیماری شخص در نظر گرفته می‌شود.

منابع:

درآمدی بر تاریخ فرهنگی بسدن در ایران؛ محمد سعید ذکایی و مریم امن پوره؛انتشارات تیسه؛ ۱۳۹۲ ابوعلی سینا؛قانون طب؛انتشارات سروش؛ ۱۳۶۴ ژان شاردن؛ سفرنامه‌ی شاردن؛ انتشارات امیرکبیر؛ ۱۳۴۵

آرتور کریستین سنن؛ ایران در زمان ساسانیان؛ انتشارات دنیای کتاب؛ ۱۳۷۲ جمشید کاسوجی کاتراک و فرهاد آبادانی؛ تمدن و فرهنگ ایران باستان؛ دانشکده‌ی ادبیات دانشگاه اصفهان؛ ۱۳۵۰



فرصت ۴ ماهه بانک‌ها برای تعبیه زیرساخت‌های مبارزه با پولشویی



رئیس مرکز اطلاعات مالی وزارت اقتصاد از فرصت ۴ماهه این وزارتخانه به موسسات مالی و اعتباری جهت ساماندهی زیرساخت‌های مبارزه با پولشویی خبر داد. هادی خانی رئیس مرکز اطلاعات مالی وزارت اقتصاد طی بخشنامه‌ای به موسسات مالی اعلام کرد که این موسسات ۴ ماه فرصت دارند زیرساخت‌های اعمال محدودیت برای افراد مظنون به پولشویی را ساماندهی کنند.

در این بخشنامه آمده است: نظر به اینکه اجرای قوانین و مقررات مبارزه با پولشویی و تامین مالی توریسم در برخورد با اشخاص مظنون به پولشویی به دلیل عدم تکمیل زیرساخت‌های نرم‌افزاری اعمال محدودیت در موسسات مالی و اعتباری با تاخیر قابل توجهی مواجه است وتداوم این وضعیت علاوهبر افزایش هزینه‌های مبارزه با فساد در از کان حاکمیت عملا خسارت‌های قابل توجهی به منافع ملی و امنیت کشور در داخل مرزها و رصد جریان‌ات مالی برون‌مرزی وارد می‌کند، به این وسیله اعلام می‌دارد از این تاریخ حداکثر به مدت چهار ماه فرصت جهت ایجاد زیرساخت‌های نرم‌افزاری موردنیاز اجرای مواد ۸۵ تا ۸۲ آیین‌نامه اجرایی مبارزه با پولشویی تعیین شده است و موسسات مالی و اعتباری تکلیف دارند با هماهنگی مرکز اطلاعات مالی نرم‌افزار مورد اشاره را طراحی، پیاه‌سازی، تست و عملیاتی کنند.

بدیهی است بعد از اتمام مهلت تعیین‌شده لیست اشخاص مظنون به‌صورت سیستمی بارگذاری و اعمال محدودیت‌های ابلاغی مرکز به آن موسسه مورد پایش قرارگرفته و گزارش اقداماتبرابر تکلیف مرکز در آیین‌نامه اجرایی قانون مبارزه با پولشویی به مقام‌معلم رهبری و سران قوا اعلام و با موسساتی که در این خصوص قصور نمایندبرابر تبصره ماده(۷) قانون مبارزه با پولشویی برخورد خواهد شد. نظر به اینکه اجرای این مهم مستقیما با تحقق اهداف مقدس نظام جمهوری اسلامی و تویسات مقام‌معلم رهبری و اهداف دولت مردمی ارتباط مستقیم دارد تصدیق و تسریع در اقدام موردنظر است.

یونسان فرقی با هم ندارند، اگر در زمان وقوع حادثه در آن‌جا بودید این بلاها به نظر شما واقعی‌تر هم خواهند رسید. می‌توانید از بودن در کنار آن‌ها درس‌های زیادی دربارهی انعطاف‌پذیری و روحیهی آسان‌دوستی، صرف‌نظر از ملیت انسان‌ها، بیاموزید.

مقصد: نمی‌گوییم که بروید و از سایت‌های فاجعه‌بار بازدید کنید، بلکه حتی مناطقی در کویتنلند هم که تحت‌تاثیر سیل قرار نگرفته‌اند، زندگی‌شان با مشکل مواجه شده است. مشارکت داوطلبانه با یک سازمان غیردولتی راه خوبی برای مقصد: تلاش کنید جایی که انتخاب می‌کنید تا حد ممکن دور از هیاهوی ادارات باشد. سعی کنید به مکانی متروکه در ماداگاسکار بروید یا زمانی را در قبیله‌ای در پاپوا گینه‌ی نو بگذرانید.

۴. اخراج از کار
بدنبال جایی بگردید تا بتوانید با هزینه‌ی کمتر، لذت بیشتری از زندگی ببرید. چه کسی می‌داند؟ شاید در آینده بتوانید به عنوان مشاور به همراه یک قایق بادبانی سفر کنید. مقصد: تلاش کنید جایی که انتخاب می‌کنید تا حد ممکن دور از هیاهوی ادارات باشد. سعی کنید به مکانی متروکه در ماداگاسکار بروید یا زمانی را در قبیله‌ای در پاپوا گینه‌ی نو بگذرانید.



۵. بازنشستگی
مسافران زیادی هستند که تصمیم گرفته‌اند از نوه‌های خود دل بکنند و مهاجرت کنند. از همه مهم‌تر این که آن‌ها به اندازه کافی مراقب چمه‌های خود بوده‌اند و حالا، لیاقت کمی استراحت را دارند. فرصت خیلی خوبی است که از همه‌ی چیزهایی که یک عمر برای به دست آوردن‌شان زحمت کشیده‌اید، لذت ببرید. مقصد: مقامات استرالیایی از بازنشسته‌ها می‌خواهند که به ایلس اسپرینگ یا استرالیای مرکزی (به انگلیسی: Central Australia یا Alice Springs) سفر کنند تا از صحرای دورافتاده‌ی آن‌جا بازدید کنند.

۶. همدردی
چند لحظه فقط به این فکر کنید که چگونه می‌توانید جاهایی که در آن‌ها اقامت داشته‌اید را واقعا در ذهن خودتان نگه دارید. سیل‌های اخیر در برزیل و یسا بحران اقتصادی

۷ دلیل مهم برای سفر کردن کدامند؟

که رابطه‌ی بد قلبی را فراموش کنید و عشق جدیدی در سفر پیدا کند.

مقصد: شور و نشاطی که در ریو دو ژانیرو دیده می‌شود، می‌تواند به شما کمک کند که احساسات خودتان را بروز بدهید؛ اما پاریس خاطرات عاشقانه‌ی قدیمی را جلوی چشمان‌تان ظاهر خواهد کرد.



۱. وقفه یک ساله

حالا که مدرسه را تمام کردید، وقت آن شده است که ببینید جهان چه چیزی می‌تواند به شما بیاموزد. شاید امسال بتوانید بفهمید می‌خواهید در دانشگاه چکار کنید یا اینکه بتوانید دبیرستان را فراموش کنید. شاید کارهای داوطلبانه (صرف‌نظر از نوع کاری که انجام می‌دهید) بهترین آموزش برای شما باشد.

مقصد: استرالیا و نیوزیلند پرطرفدارترین مکان‌هایی هستند که اروپایی‌ها برای مسافرت انتخاب می‌کنند، هرچند برخی از ماجراجویان آفریقای جنوبی را انتخاب می‌کنند.

۲. استراحت

خیلی از کسانی که قلب‌شان شکسته، به جای آن‌که به کنج عزلت پناه ببرند، به جاده‌ها می‌زنند تا مرهمی برای دل‌های شکسته خودشان پیدا کنند و اصلا وقتی که این فرصت برای آن‌ها وجود دارد که با شخص دیگری آشنا شوند، چرا نباید این کار را بکنند (و به کارت پستال برای نامزد قبلی خود نفرستند)؟ بخورید، دعا کنید، و عشق بورزید. مطمئن باشید که یک خاویر باردم منتظر شما است

نوار ۶

۱۵ تیر ماه ۱۴۰۲ ■ سال سوم ■ شماره ۷۰۳

خدمات بهزیستی به‌صورت گسترده در سراسر کشور ارائه می‌شود

وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی ؛ وزیر کار و امور اجتماعی کشور جمهوری عراق در راس هیاتی در سفر به کشورمان، ضمن دیدار با معاون وزیر و رئیس سازمان بهزیستی کشور، از شیرخورگاه ششپدر در شهر تهران بازدید کرد. به گزارش روابطعمومی سازمان بهزیستی، علی محمد قافری در این دیدار با اشاره به چهل‌وسومین سال تأسیس سازمان بهزیستی کشور گفت: این سازمان بیش از ۱۶۰ مأموریت را در حوزه‌های مختلف تخصصی پیشگیری، توانبخشی و اجتماعی برعهده دارد. او با اشاره به فعالیت اورژانس اجتماعی در کشور گفت: ایران جزو معدود کشورهای است که بستر اورژانس اجتماعی را به صورت مستقل از اورژانس پزشکی دارد. قافری با اشاره به اینکه بیش از ۱۹هزار نفر به صورت مستقیم و بیش از ۱۰۰ هزار نفر به صورت غیرمستقیم به جامعه هدف سازمان بهزیستی خدمت ارائه می‌کنند، افزود این خدمات به صورت گسترده در سراسر کشور در سطح استان‌ها، شهرها و روستاها ارائه می‌شود.

رئیس سازمان بهزیستی کشور با بیان اینکه خدمات این سازمان از قبل از تولد تا دوران سالمندی در کشور جاری است، گفت: آزمایش‌های غربالگری و پیشگیری از معلولیت‌های قبل و حین تولد و خدمات به افرادی که در سن طلایی مداخلات درمانی معلولیت‌های شناختی و بینایی هستند در سراسر کشور از جمله خدمات این سازمان است. او گفت: در حوزه پیشگیری از اختلالات شنوایی در دو سال گذشته ۲میلیون و ۸۰۰هزار کودک و در پیشگیری از تبیلی چشم ۹میلیون کودک غربالگری شدند. احمد آل‌سودی، وزیر کار و امور اجتماعی جمهوری عراق، در این نشست با اشاره به اینکه سازمان بهزیستی این کشور در سال ۱۳۹۷ تأسیس شده است، افزود: این سازمان به ۱۴ گروه‌اعم از زنان سرپرست‌خانوار، زنان سالمند، افراد دارای معلولیت، ایتم، زنان زندانیان و … خدمات ارائه می‌دهد. او گفت: یک‌میلیون و ۸۰۰هزار خانوار با بعد خانوار عملیونی در کشور عراق خدماتی چون کمک‌هایانه به تناسب افراد، کمک به تحصیل دانشجویان و دانش‌آموزان فرزند خانوارهای تحت‌پوشش را دریافت می‌کنند. آل‌سودی با اشاره به اینکه بهزیستی جمهوری اسلامی ایران خدمات وسیع‌تر و بیشتری به خانوارها ارائه می‌کند، گفت: ما می‌خواهیم از تجربیات این سازمان بهره‌گیری و تجارب خود را مبادسه کنیم. او به فعالیت هیات دیگری در عراق در امور افراد دارای معلولیت و جانبازان و خدمات‌هایانه به این افراد خبر داد و افزود: بستادی در این هیات خدمات مخصوصی به ایتم، شیرخورگاه‌ها، سالمندان و خانه‌های سالمندان ارائه می‌کنند. وزیر کار و امور اجتماعی جمهوری عراق با اشاره به اینکه هیچ دولتی بدون کمک خیرین نمی‌تواند خدمات اجتماعی را به‌تنهایی ارائه دهد، افزود: خدمات وسیع‌تر برای کودکان باید شکل بگیرد تا در دوران بزرگسالی افراد مفیدی برای جامعه خود باشند. او همچنین با بیان اینکه زبارت اربعین یک فعالیت اجتماعی است که افراد سالمند و … هم در آن شرکت دارند افزود: فعالیت بهزیستی در این راهیمیایی می‌تواند بسیار مؤثر باشد و امیدواریم از طریق هماهنگی میان ستادهای اربعین در عراق و ایران خدماتی به این افراد ارائه کنیم. احمد آل‌سودی ابراز امیدواری کرد در این سفر دیدارهای کارشناسی در حوزه افسرد دارای معلولیت و جانبازان انجام گیرد و یادداشت‌نقاهم و کارگروه مشترک در خصوص خدمات توانبخشی شکل گیرد.

گوجه سبز؛ نوبرانه ای ریز و ترش با خواصی بی نظیر



گردند. البته، گوجه سبز پیشتر در مناطق معتدل رشد می‌کند و در ایران نیز در نواحی شمال غربی رشد بیشتری دارد. این روزها که هوا بهاری و یارانی است، پیداه روی در گوجه‌باغ‌های سرسبز و منماک و برنشاط مناطق کوهستانی اطراف شهر، حسایی روح و روان آدم را صیقل داده است و درختانی به گل نشسته که گاهی نوبرانه‌هایی ریز و درشت به ارمغان آورده‌اند، چشم را نوازش می‌دهند.

گوجه‌های وحشی ریز و ترش، یکی از این نوبرانه‌هاست که در انبوهی از برگ‌های تازه متولد شده درختان مشاهده می‌شود. بر کسی پوشیده نیست که گوجه سبز، میوه ی کال آلوست که می‌تواند از انواع آلو وزرد، آلو جنگلی، آلو سیاه، آلو بخارا یا آلو برغانی باشد و انواع ریز آن، مربوط به آلوچه‌های کال وحشی است که از نظر میزان مواد مغذی با هم برابری می‌کنند. از دیدگاه طب سنتی، گوجه سبز از جفاله بادام ترش تر است و طبع سردتری دارد و مصرف روزانه ی چند گوجه سبز برای افراد دچار عطش زیاد و خارش و سوزش پوست، در صورتی که معده ی سرد و حساس نداشته باشند، مناسب است. همچنین، جویدن این میوه برای رفع تلیخی دهان و نفوع و سردرد نیز، مفید است.

به علاوه، این میوه به دلیل نتاسیم بالایی که دارد، از طریق بر اداری، نه تنها سدیم را دفع و از التهاب بافت‌ها و فشار خون یابی‌کامد، بلکه به کارکرد بهتر کلیه‌ها و پاکیزگی مجاری ادرار منجر می‌شود و هرچه گوجه ترش تر باشد، ویتامین C بالاتری دارد.

خواص:

- در رفع تشنگی زیاد و خارش و سوزش پوست ناشی از گرما مفید است.
- در رفع نفوع، سردرد و تلخی دهان برای افرادی که با تأخیر در خوردن غذا دچار این مشکل می شوند، مفید است.
- مصرف گوجه سبز ترش و گس، برای تعدیل میل جنسی و تأخیر انزال زودرس در جوانان گرم مزاج مفید است.
- در سوخت و سوزان طبیعی کربوهیدرات، چربی و پروتئین نقش مؤثری دارد. از این‌رو، برای افراد چاق توصیه می‌شود.
- ادرارآور است و عملکرد کلیه‌ها را تنظیم می‌کند.
- مصرف آن سبب کاهش استرس و آسردگی شده و برای سلامت‌ی پوست و اعصاب نیز مفید است.
- حلوی ترکیباتی به نام بنزوئیک اسیداست که خاصیت

ضد میکروبی بسیار قوی دارد؛ به همین دلیل، علاوه بر این که برای درمان کبد چرب مؤثر است، به پاک سازی و سم زدایی کبد نیز کمک می‌کند.

مضرات:

- با توجه به طبع سرد گوجه سبز، مصرف زیاد آن در بیماری‌های با طبع سرد توصیه نمی‌شود.
- برای افرادی که دچار نفخ یا مدفوع خشک و دفع سخت هستند، زیان آور است.
- مصرف زیاد آن، موجب کندی دندان می‌گردد.
- نشسته و آلوده ی آن، احتمال ابتلا به بیماری‌های عفونی گوارشی، از جمله حصه و مسمومیت‌های غذایی را ممکن می‌سازد.
- هسته ی گوجه سبز کال، دارای ترکیب‌های سمی خطرناکی است و هرگز نباید آن را مصرف کرد.
- ممکن است برای برخی افراد حساسیت‌زا باشد.

- بهتر است در مصرف آن توسط کودکان زیر سه سال و زنان باردار دقت شود.
- مصرف گوجه سبز برای افراد مبتلا به فشارخون بالا ممنوع است.
- میزان اسید گوجه سبز، سبب سوزش معده، معده درد و رفلاکس در افرادی می‌شود که از ناراحتی‌های معده رنج می‌برند.
- اسید اگزالیک موجود در این میوه، می‌تواند منجر به تولید سنگ‌های متبلور در بدن برخی افراد شود.
- به دلیل نارس و کال بودن و طعم ترش گوجه سبز موجب فرسایش مینای دندان‌ها می‌شود.

خواص و مزاج گوجه سبز در طب سنتی:

- مزاجی سرد، خشک و ازرش غذایی پائینی دارد.
- برای درمان شب کوری،
- بیماری‌های نفرس،

رماتیسم و تصلب

شرائین مفید

است.

- سهل است و خشک شده ی آن، برای درمان اعصاب و کم‌خونی مفید است.
- جوشانده ی برگ درخت آن، کشنده ی انگل‌های معده است.
- فناخ است و برای معده مضر است.
- مصلح گوجه سبز در طب سنتی:

بهرتر است برای رفع مضرات آن همراه با نمک، نغنا خشک و … خورده می‌شود. طبع گوجه سبز از منظر طب سنتی:
مصرف زیاد آن، موجب کندی دندان می‌گردد.
نشسته و آلوده ی آن، احتمال ابتلا به بیماری‌های عفونی گوارشی، از جمله حصه و مسمومیت‌های غذایی را ممکن می‌سازد.
هسته ی گوجه سبز کال، دارای ترکیب‌های سمی خطرناکی است و هرگز نباید آن را مصرف کرد.
ممکن است برای برخی افراد حساسیت‌زا باشد.

- بهرتر است در مصرف آن توسط کودکان زیر سه سال و زنان باردار دقت شود.
- مصرف گوجه سبز برای افراد مبتلا به فشارخون بالا ممنوع است.
- میزان اسید گوجه سبز، سبب سوزش معده، معده درد و رفلاکس در افرادی می‌شود که از ناراحتی‌های معده رنج می‌برند.
- اسید اگزالیک موجود در این میوه، می‌تواند منجر به تولید سنگ‌های متبلور در بدن برخی افراد شود.
- به دلیل نارس و کال بودن و طعم ترش گوجه سبز موجب فرسایش مینای دندان‌ها می‌شود.

نکت و ملاحظات مهم در مصرف گوجه سبز:

- در طب سنتی یک میوه نارس محسوب می‌شود و باید همراه آن، کمی نمک و گل می‌شود که از لایه ی بیرونی پوستت وارد شده و بر مصرف شود تا فرد دچار نفخ معده شود.
- پس از مصرف، دهان را با آب ولرم یا آب نمک شست و شو دهید.
- چون حالت اسیدی دارد، بهتر است با مقدار اندکی نمک مصرف شود و توصیه نمی‌شود بلافاصله پس از خوردن آن از مسواک استفاده شود، چون سبب آسیب و حساسیت دندان‌ها می‌شود.



معرفی برخی از شایع‌ترین علل در ده هنگام رابطهٔ جنسی

برای درد در حین رابطه جنسی تعدادی علل بالقوه وجود دارد. برخی از این علل عفونت‌ها هستند، مانند اندومتریوز و کیست تخمدان دیگر، مانند واژینیسوس

سوم بیرونی واژن مشخص می‌شود، در هر زمان که دخول می‌شود، می‌تواند فعالیت جنسی و معاینات پزشکی را دشوار یا حتی غیرممکن کند. علائم واژینیسوس می‌توانند از شدت متفاوت باشند. برخی از زنان، می‌توانند با وجود واژینیسوس، رابطه ی جنسی داشته باشند، اما دردناک است، برخی دیگر، نمی‌توانند رابطه جنسی داشته باشند. توسط باکتری نایسریا گونه‌ره ایجاب می‌شود، در حالی که سوزاک می‌تواند علائمی از جمله، ترشح واژینال یا آلت تناسلی و درد در هنگام ادرار کردن یا در سرد مزاجان، کم و همراه با احتیاط باشد و حتماً در روزهای گرم استفاده شود.

شایع ترین علل:

سوزاک

بیماری سوزاک، یک بیماری مقاربتی است که توسط باکتری نایسریا گونه‌ره ایجاب می‌شود، در حالی که سوزاک می‌تواند علائمی از جمله، ترشح واژینال یا آلت تناسلی و درد در هنگام ادرار کردن یا در سرد مزاجان، کم و همراه با احتیاط باشد و حتماً در روزهای گرم استفاده شود.

تبخال از طریق تماس پوست با ویروس منتقل می‌شود که از لایه ی بیرونی پوستت وارد شده و سبب ایجاد ضایعات باز می‌شود. در حالی که این ضایعات می‌توانند کاملاً عمیق باشند، برخی افراد می‌توانند ویروس را بدون هیچ علامتی حمل کنند.

تبخال

بی‌اعتمادی یا عدم درون ریز زنان تشکیل می‌شود. این وضعیت از نظر شدت متفاوت است و می‌تواند سبب گرفتگی عضلات، درد، خونریزی قاعدگی نامنظم، مشکلات روده و مثانه شود. اندومتریوز ممکن است با باوروی ریز زنان این مشکل‌های دستگاه تناسلی یا غدد درون ریز زنان تشکیل می‌شود. این وضعیت از طریق تماس پوست با ویروس منتقل می‌شود که از لایه ی بیرونی پوستت وارد شده و سبب ایجاد ضایعات باز می‌شود. در حالی که این ضایعات می‌توانند کاملاً عمیق باشند، برخی افراد می‌توانند ویروس را بدون هیچ علامتی حمل کنند.

بیماری التهابی لگن

بی‌وضعیت، معمولاً از یک بیماری مقاربتی درمان نشده ناشی می‌شود. بیماری التهابی لگن نوعی عفونت التهابی است که بر اندام‌های تناسلی زنان در لگن تأثیر می‌گذارد. معمولاً در اثر گسترش عفونت واژن یا دهانه رحم ایجاد می‌شود. داشتن یک بیماری مقاربتی درمان نشده (STD) یکی از شایع ترین عوامل خطر است.

تریکومونیا‌س

برخی از بیماری‌های مقاربتی، سبب تورم، تحریک یا ترشح موضعی می‌شوند؛ برخی دیگر، سبب ایجاد تاول یا زخم‌هایی می‌شوند که با ذاتا دردناک هستند یا به راحتی می‌توانند عفونی و منجر به درد شوند. تریکومونیا‌س، یکی از شایع ترین بیماری‌های مقاربتی است. علائم این بیماری شامل خارش، سوزش و ترشح در زنان و درد همراه با ادرار در مردان است

ولودودینیا

ولودودینیا یک درد مزمن در فرج، اندام تناسلی خارجی زنانه است. درد یا ناراحتی هیچ دلیل واضحی ندارد و می‌تواند بر روی لایه، کلیتوریس یا دهانه واژن تأثیر بگذارد. علت ولودودینیا ناشناخته است، اما ممکن است نتیجه ی عوامل متعددی باشد. پزشکان حدس می‌زنند که ممکن است

۶- آن‌ها به دیگران اعتماد دارند و لازم نیست که بقیه را تحت کنترل داشته باشند

گردشگران به طور متداوم افرادی جدیدی را می‌بینند که از این طریق یاد می‌گیرند که به آن‌ها اعتماد کنند. این افراد با انسان‌هایی مواجه می‌شوند که به زبان دیگری صحبت می‌کنند و اغلب بر اساس موضوع انسایت و مهربانی به غریبه‌ها اعتماد می‌کنند. این موضوع باعث می‌شود که گردشگران بتوانند روابط جدیدی را بین زندگی خصوصی و تجارتشان ایجاد کنند.

۷- آن‌ها می‌دانند که چه زمانی وسایل مورد نیازشان را خریداری کنند

گردشگران یاد می‌گیرند که چطور می‌توانند بدون اینکه فریب بخورند یا دستس به خشونت بزنند، به منافعتشان دست یابند. این یک مهارت بسیار کلیدی در موضوع رهبری است که از طریق این یاد می‌گیرید چگونه افراد و حوادث را رهبری کنید یا سایرین را تحت تأثیر قرار دهند.

۸- آن‌ها بسیار مطمئن هستند

گردشگران در هر شرایطی خود را مطمئن نشان می‌دهند و اگر در موقعیتی مطمئین‌هم نداشته‌باشند، سعی می‌کنند از خودشان اطمینان جملی منعکس کنند. آن‌ها می‌دانند که قصد انجام چه کاری را دارند و البته از شیوه انجام آن نیز مطلع هستند.

۹- آن‌ها مردم را بهتر درک می‌کنند

گردشگران همیشه در حال ملاقات با افراد جدیدی هستند. آن‌ها افکاری باز دارند و در خصوص فرهنگ و نظرات دیگران کنجکاو هستند. گردشگران یاد می‌گیرند که چگونه به خوبی سئوال کنند و اطلاعات بیشتری به دست بیاورند. آن‌ها دوسنان جدیدی به دست می‌آورند و قدرت شبکه سازی را یاد می‌گیرند.

نوار ۷

۱۵ تیر ماه ۱۴۰۲ ■ سال سوم ■ شماره ۷۰۳

رابطه گرم دویی و مسکو

با وقوع جنگ روسیه و اوکراین، صادرات نفت روسیه از نسوی آمریکا و اروپا مورد تحریم‌هایی بی‌سابقه قرار گرفت، به گزارش فایننشال تایمز برای چندین دهه، شهر شکار دریاجک ژاپن خانه بسیاری از تاجران بود که نفت روسیه را به مصرف‌کنندگان در سراسر جهان می‌فروختند. اما از زمانی که سوئیس به تحریم اوکراین پیوست، بیشتر این تجارت به دبی و دیگر شهرهای امارات متحده عربی منتقل شده است.

بر اساس اسناد گمرک روسیه که توسط فایننشال تایمز تجزیه و تحلیل شده است، شرکت‌های ثبت‌شده در این کشور کوچک خلیج فارس حداقل ۳۹میلیون تن نفت روسیه را به ارزش بیش از ۱۷میلیارد دلار بین ژانویه تا آوریل خریداری کردند. این رقم برابر با حدود یک‌سوم صادرات این کشور که در آن دوره به گمرک اعلام شده، است. فایننشال تایمز در ادامه داده‌های ردیابی کشتی را بررسی کرده است تا متوجه شود نفت صادراتی روسیه به چه سرنوشتی دچار شده است. بررسی داده‌های ردیابی کشتی نشان می‌دهد که مقصد نهایی بخشی از آن نفت در امارات متحده عربی بوده است و در پایانه‌های ذخیره‌سازی در مکان‌هایی مانند فیجره ذخیره شده است. بقیه این نفت، یعنی حدود ۹۰درصد آن، هرگز خاک امارات را لمس نکرده است و در عوض از بنادر روسیه مستقیماً به خریداران جدید در آسیا، آفریقا و آمریکای جنوبی در جریان بخشی از یکی از بزرگ‌ترین تغییر مسیرهای جریان جهانی انرژی در تاریخ سرازیر شده است.

تجارت انرژی در امارات

صنعت تجارت انرژی در امارات قیبل از حمله ولادیمیر پوتین به اوکراین در حال رشد بود. اما مناقشه و تحریم‌های غرب پس از آن، این رشد را تقویت کرده است. آمار گمرک نشان می‌دهد از ۲۰ معامله‌گر بزرگ نفت ثابت روسیه در چهارماهه اول سال، هشت نفر در امارات ثبت شده‌اند. در فرآورده‌های نفتی پالایش‌شده، مانند گازوئیل و نفت کوره، تسلط امارات متحده عربی حتی بیشتر بود و ۱۰ تاجر از ۲۰ تاجر بزرگ در این کشور ثبت‌نام کردند. رونق تجاری کشور را ثروتمندتر کرده است و میلیارد‌ها دلار درآمد اضافی نفتی را از طریق بانک‌های خود منتقل کرده و ده‌ها شرکت جدید را به مناطق آزاد تجاری خود جذب کرده است.

این کشور همچنین روابط با متحدی مانند ایالات متحده را آزمایش کرده است که خواهان جریان یافتن نفت روسیه است اما در ایجاد مسیرهای تجاری جدید کسه تحریم‌ها را تعلیق می‌کند، محتاط است. زیرا روابط خود با ایالات متحده را به خطر می‌اندازد. با این حال تم استثنایی، تاجر سابق و کهنه‌کار ۲۰ساله صنعت که اکنون روابط مشتری را در منطقه برای ارائه‌دهنده داده Kpler مدیریت می‌کند، می‌گوید:

«اگر شما یک تاجر نفت هستید، اینجا جایی است که می‌خواهید باشید. دبی ژنو جدید است.» امارات متحده عربی که از شبه‌جزیره عربستان به خلیج عمان متصل می‌شود برای قرن‌ها یک مرکز تجاری مهم بوده است و بازرگانانی را که کالاها را بین اروپا و آسیا جابه‌جا می‌کردند، جذب می‌کرد. در سال‌های اخیر، با کمک زیرساخت‌های تجاری مدرن، خدمات بانکی و مقررات ساده به یک مکان اصلی تجارت طلا، الماس و کالاهای کشاورزی مانند چای و قهوه تبدیل شده است.

امارات متحده عربی هشتمین تولیدکننده بزرگ نفت در جهان است، اما از نظر تاریخی مکان اصلی تجارت نفت نبوده است. حجم معاملات کم بود و شرکت ملی نفت لوبطی، تنها سه سال پیش بازوی تجاری خود را راه‌اندازی کرد. بااین‌حال، نزدیکی این کشور به بازارهای رو به رشد نفت در آفریقا و آسیا و عدم‌وجود مالیات بر درآمد بیشتر را به خود جذب کرده بود. مدیر ارشد مالی یک شرکت بازرگانی در این باره می‌گوید: «این یکی از آخرین مکان‌ها در جهان است که افراد در آن زندگی می‌کنند و مالیات نمی‌پردازند. این شهر مرکز تجارت جهانی کالا خواهد شد.» او می‌افزاید که تاجران دفاتر دیگر گروه بازرگانی او در سراسر جهان اکنون مرتباً درخواست نقل‌مکان به دبی را دارند.

جنگ اوکراین و تجارت انرژی در امارات

مدیر اجرایی یک شرکت بازرگانی انرژی که در پنج سال گذشته در دبی راه‌اندازی شده است، می‌گوید: «امارات متحده عربی این بستتر را برای انجام معاملات، تجارت و سفر آزاد در اختیار شما قرار می‌دهد.» اما با وجود تمام موفقیت‌های امارات متحده عربی در ایجاد زیرساخت‌های تجاری مدرن و سرمایه‌گذاری از موقعیت جغرافیایی خود، جنگ در اوکراین و تمایل امارات متحده عربی برای استقبال از مشاغل روسی است که باعث رونق فعلی شده است. مرکز چندکالای دبی، در منطقه رو به رونق لیک تاورز جمیره، یکی از بزرگ‌ترین و موفق‌ترین مناطق آزاد امارات است. یک مدل سه‌بعدی در لابی دفتر مرکزی، از ۸۷ برج مسکونی و تجاری آسمان‌خراش منطقه را در سراسر منطقه دوکیلومترمربعی آن، که محل حضور ۲۲۰۰۰ شرکت ثبت‌شده است نشان می‌دهد. همچنین می‌توان گفت مرکز جدید تجارت جهانی نفت روسیه است، از ۱۰۴ خریدار نفت روسیه که در اظهارنامه‌های گمرکی روسیه بین ژانویه تا آوریل فهرست شده‌اند، حداقل ۲۵ شرکت ثبت‌شده در دی‌ام‌سی‌سی (مرکز کامودیتی‌های چندگانه دبی) بودند.

بر اساس داده‌های گمرک لیتاسکو، بازاری تجاری لوک اوپل روسیه، تقریباً ۱۶ میلیون تن نفت خام و سوخت پالایش‌شده روسیه را بین ژانویه تا آوریل به ارزش بیش از ۷میلیارد دلار دادوستد کرد که آن را به بزرگ‌ترین خریدار نفت روسیه در این دوره تبدیل کرد. این باینیه‌ها نشان می‌دهد که بیشتر معاملات توسط لیتاسکو میل است دی ام سی سی انجام شده است. این شرکت قبلاً فقط یک دفتر نمایندگی در امارات داشت، اما برخی از عملیات تجاری آن سال گذشته از زئو به دبی منتقل شد. یکی از تاجران سابق لیتاسکو می‌گوید این گروه یک طبقه کامل در یک برج بلند در قلب منطقه آزاد را تصرف کرده است.

لیتاسکو که مقر آن در سوئیس است از اظهارنظر خودداری کرد، قاما لوچیسیتیکز و دامکس تردینگ نیز از جمله معامله‌گران بزرگ نفت خام روسیه هستند و هر دو در طول سه سال گذشته ثبت شدند و هیچ‌کدام برای اظهارنظر در دسترس نیستند. تجارت نفت روسیه از دبی غیرقانونی نیست. تحریم‌های غرب فقط واردات به اتحادیه اروپا، بریتانیا و سایر کشورهای غربی را اجزا می‌کنند، مانند سوئیس، ممنوع می‌کند. براساس محدودیت‌ها، در صورتی که نفت با کیفیت مشخصی فروخته شود شرکت‌های غربی نیز می‌توانند به فروش نفت روسیه به سایر نقاط جهان ادامه دهند. این اقدامات برای حفظ جریان نفت روسیه به سوی خریداران جدید غیرغربی و درعین‌حال کاهش درآمدهای سرازیر شده به کرملین طراحی شده است. واشنگتن حتی بازرگانان را تشویق کرده است که به جای‌جایی نفت روسیه ادامه دهند تا از اختلال در عرضه جلوگیری کنند، مشروط بر اینکه زیر سقف قیمت مربوطه معامله کنند.

درحالی‌که تاجار ثبت‌شده در دبی موظف به رعایت سقف قیمت نیستند، برخی از آنها برای حفظ دسترسی به خدمات غربی مانند حمل‌ونقل، بانکداری و بیمه، این کار را انجام داده‌اند. نفتکش‌ها و کشتی‌های قله در اسکله فیجیره پهلو گرفتند. این شهر بندری دارای بزرگ‌ترین انبار تجاری در منطقه برای فرآورده‌های نفتی تصفیه‌شده است. به عنوان مثال، شرکت گونور مستقر در زئو، گفته است در ماه اکتبر یک نهاد دوم را در دبی ایجاد کرده است تا «مدیریت و تامین مالی هرگونه معامله بالقوه مرتبط با روسیه» را از بقیه فعالیت‌های تجاری خود جدا کند. در ماه ژوئن گونور به فایننشال تایمز گفت که گونور تجارت نفت خام روسیه را متوقف کرده بود، اما بین ژانویه تا آوریل حدود ۳۳۰میلیون دلار سوخت پالایش‌شده روسیه خریداری کرد که همه اینها مطابق با تحریم‌های غرب و سیاست سقف قیمتی بود.

تفاوت دیدگاهها
هلیما کرافت، تحلیلگر سابق سیا و رئیس تحقیقات کالاهای جهانی در آری‌سیسی کیتپال مارکز، می‌گوید برای واشنگتن اهمیتی ندارد که نفت روسیه از کجا معامله می‌شود، مشروط بر اینکه به صورت شفاف انجام شود. او می‌گوید: «تا زمانی که این شبکه‌های روسیه زیر سقف هستند، این خانه‌های تجاری هیچ اشکبایی انجام نمی‌دهند.» با این حال استیلی از شرکت کپلر می‌گوید: «این دیگر یک محیط گذرا نیست، جایی که شما می‌گویید شانس خود را امتحان می‌کنم و اگر پولم را از دست بدم، کلیدها را پس می‌دهم و به اروپا برمی‌گردم. مردم اکنون در اینجا ریشه می‌کنند. مردم به نظام ایمان دارند».

خوایدن روی زمین مفید است یا مضر؟

خوایدن روی زمین سفت، با وجود داشتن یک تختخواب نرم، شاید دیوانگی به نظر برسد. این کار، شاید راحت نباشد اما برای سلامت ما بسیار مفید است. بهبود دستگاه ایمنی بدن، افزایش ظرفیت ریوی و کاهش کمردرد، تنها گوشه‌ای از فوایدی هستند که با خواهیدن روی زمین، از آن‌ها برخوردار خواهید شد.



فواید خواهیدن بر روی زمین:

۱- گردش خون را بهبود می‌بخشد

وقتی روی زمین می‌خوابید، وزن بدن، به طور مساوی، پخش می‌شود و فشار کمتری به لگن، مهره‌های کمر و شانه‌ها وارد می‌شود. این امر، سبب می‌شود خون، در طول شب، آراذانه در سرتاسر بدن گردش کند. امری که کمک می‌کند اندام‌های بدن، بتوانند بهترین عملکرد را داشته باشند.

گردش مناسب خون، می‌تواند به توزیع اکسیژن و خون سالم در سرتاسر بدن کمک کند. به این ترتیب، قلب، ریه‌ها و عضلات، می‌توانند عملکرد مناسبی داشته باشند. به علاوه، این امر به گلبول‌های سفید خون نیز اجازه می‌دهد در صورت لزوم، در بدن جا به جا شوند و دستگاه ایمنی بدن، راحت‌تر با بیماری‌ها مبارزه کند.

۲- صاف نگه داشتن ستون فقرات در طی روز را راحت‌تر می‌کند

ما، اغلب به این دلیل فوز می‌کنیم که صاف نگه داشتن ستون فقرات در طول روز، برلمان سخت و درداور است. خوابیدن روی زمین، به تنظیم و صاف شدن ستون فقرات و گردن کمک می‌کند و سبب بهبود پوسچر یا همان حالت قرارگیری بدن شود.بهبود پوسچر، نه تنها فشار وارده بر گردن و شانه‌ها را کاهش می‌دهد، بلکه احتمال میگرن و سردرد، انحراف ستون فقرات (اسکولیوز) و درد مفاصل را نیز کم می‌کند. کسانی که پوسچر صحیح و مناسبی دارند،

از انرژی بیشتری، ظرفیت ریوی بالاتر و روحیه‌ی بهتری نیز برخوردارند.

۳- کمردرد کسانی که به شکم و

پشت می‌خوابند را

برطرف می‌سازد

کنار گذاشتن تختخواب نرم خود

و خوابیدن روی زمین، در برخی موارد، سبب رفع دردهای طولانی مدت می‌شود. خوابیدن روی یک سطح سفت، سبب می‌شود به شکلی پیچ‌خورده و غیر عادی خوابید و در عین حال، این اسکان را می‌دهد که ستون فقرات تان را تنظیم نگه دارد.

کسانی که به

شکم و پشت

می‌خوابند،

طهماسب مظاهری ریشه‌های ناترازی بانک‌ها را

بررسی کرد

پیشن‌نیازهای اصلاح بانکی

طی سال‌های گذشته ناترازی بانک‌ها یکی از اصلی‌ترین معضلات نظام بانکی در ایران بوده است. افزایش ایسن ناترازی علاوه بر آسبایی که به نظام بانکی وارد می‌کند، به این دلیل که بانک‌ها برای جلوگیری از وقوع بحران به سراغ بانک مرکزی رفته و با اضافه‌پرداشت از منابع آن استفاده می‌کنند، اثرات تومی نیز خواهد داشت، در نتیجه سیاستگذار نیز روش‌های مختلفی را برای مقابله با این ناترازی در پیش گرفته است. در همین رابطه روز گذشته ابراهیم ریسی، با اشاره به اینکه بانک‌ها به سه دسته سالم، نامال قابل‌اصلاح و نامال غیرقابل اصلاح تقسیم می‌شوند، بر انحلال بانک‌های نامال غیرقابل‌اصلاح تأکید کرد. پیش از این نیز محمدرضا فرزین، رئیس کل بانک مرکزی، در اولتیماتومی خطاب به بانک‌های ناتراز اعلام کرده بود این بانک‌ها تا شهریورماه سال جاری فرصت دارند تا ناترازی خود را برطرف کنند، در غیر این صورت به سمت تعیین تکلیف و انحلال پیش خواهند رفت. در همین رابطه طهماسب مظاهری، رئیس کل پیشین بانک مرکزی، در گفت‌وویی با «دنیای اقتصاد» ضمن تشریح ریشه‌های ناترازی در نظام بانکی ایران، این اقدام سیاستگذار را مثبت و شانه‌ای از درخواست از مدیران عامل بانکی برای همراهی با خود می‌داند.

اخیرا موضوع برخورد با بانک‌های ناتراز و نامسال در دستورکار سیاستگذار قرار گرفته است و به این بانک‌ها اولتیماتوم داده شده که اگر ناترازی خود را رفع نکنند یا آنها برخورد خواهد شد. قبل بررسی این موضوع، به این نکته پرداختیم که ریشه ناترازی بانک‌ها چیست و چه زمانی بانک فعلیتی سالم و بدون ناترازی خواهد داشت؟

در یک نظام بانکی سالم اصل بر این است که بانک با سرمایه‌ای که توسط هیات موسس تأمین شده، تشکیل می‌شود. سپس از مردم سپرده‌گیری کرده و در قالب قوانین مختلف سپرده‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت، از محل آن سپرده‌ها به کسانی که قصد انجام فعالیت‌های اقتصادی دارند، تسهیلاتی در قالب عقود مختلف بانکی پرداخت می‌کند. کسانی که این تسهیلات را دریافت می‌کنند آن را با منابع خودشان تلفیق و فعالیت اقتصادی خود را که به بانک معرفی کرده و هم بانک و هم متقاضی بر توجیه اقتصادی آن اتفاق نظر دارند، آغاز می‌کنند. بعد از شروع، سود حاصل از فعالیت اقتصادی را به دست آورده و سهمی از آن سود را به بانک داده و سهمی را برای خود برمی‌دارند. بانک هم از سودی که می‌گیرد بخشی را به عنوان حق‌الوکاله برای خود برمی‌دارد و بخشی را هم به سپرده‌گذارانی می‌دهد که به بانک سپرده داده‌اند. اگر این گردش سالم به همین ترتیب تقدم و تاخر اتفاق بیفتد، ناترازی به وجود نمی‌آید؛ زیرا تسهیلات از محل سپرده‌ها داده شده، سپرده‌ها نیز صرف فعالیت کسبوکار شده و سود و اصل آن نیز به بانک برمی‌گردد.

بانک در این بین چه نقشی در مدیریت ریسک دارد؟

برای اینکه ریسک سپرده‌گذاران کنترل شود ضوابط مختلفی توسط نهاد نظارتی - به طور خاص بانک مرکزی - تنظیم می‌شود، یکی از مهم‌ترین ضوابط این است که مجموعه سپرده‌هایی که بانک می‌تواند بگیرد و روی آن تسهیلات بدهد نسبتی حدود ۱۰ برابر سرمایه بانک داشته باشد که به آن کفایت سرمایه می‌گویند. بنابراین بانک هرچقدر هم خوب کار کند و متقاضی داشته باشد، نمی‌تواند بیشتر از ۱۰ برابر سرمایه اولیه خود سپرده بگیرد یا از محل سپرده‌ها تسهیلات بدهد.

بنابراین می‌توان گفت یکی از مهم‌ترین عوامل ناترازی بانک‌ها بی‌توجهی به این شاخص و افزایش بی‌رویه تسهیلات پرداختی است؟ به عبارتی بله، اولین و مهم‌ترین عاملی که باعث ناترازی بانک‌ها می‌شود این استست که یک نهاد دولتی به بانک تکلیف کند که به این مشتری که من می‌گویم این مقدار تسهیلات را بابت کاری که می‌گویم پرداخت کن. بانک نیز موظف است این پرداخت را انجام دهد. البته قانونا موظف نیست اما بالاخره وقتی یک نهاد بالادستی این دستور را می‌دهد یا در قانون مجلس می‌آید، بانک و مسوولان بانک ترجیح می‌دهند مخالفتی نکنند. در این فرایند میزان آن تکالیفی که به بانک گفته می‌شود از نسبت کفایت سرمایه بالاتر می‌رود. بانک مرکزی نیز که می‌خواهد نسبت کفایت سرمایه را کنترل کند، به مدیرعامل بانک می‌گوید چرا بیشتر از سقف مشخص‌شده تسهیلات پرداخت کردی؛ بانک نیز می‌گوید این امر به من تکلیف شده و به دستور دولت است، بانک مرکزی نیز به احترام کسانی که تکلیف کردند، چشم‌پوشی را بر هم می‌گذارد. حال این تسهیلات تکلیفی از میزان سپرده‌هایی که بانک جذب کرده نیز فراتر می‌رود. وقتی این اتفاق می‌افتد بانک برای اینکه این تکلیف را انجام دهد اول تسهیلات را به مشتری می‌دهد و بعد از محل تسهیلاتی که به مشتری داده برای او در بانک یک سپرده ایجاد می‌کند و این پدیده نسبت‌های کفایت سرمایه و نسبت‌های نظارتی را بالا می‌برد.

وضعیت بازپرداخت این تسهیلات تکلیفی به بانک چگونه است؟ آیا الزام و تضمینی رای آن وجود دارد؟

چون تسهیلات تکلیفی بوده مشتری‌ای که تسهیلات را گرفته ملزم نیست گزارش توجیهی خود را به بانک داده و ثابت کند این پول را برای کاری سودآور می‌خواهد، بانک هم نمی‌داند چگونه باید بر آن نظارت کند. کسی هم که وام را گرفته خود را به بانک بدهکار نمی‌داند. بسیاری از تسهیلاتی که این‌گونه پرداخت می‌شود توسط دریافت‌کننده تسهیلات بازپرداختی ندارد. از طرف دیگر بانک باید به سپرده‌های قبلی خود و همچنین سپرده‌هایی که ناشی از این تسهیلات بوده، سود پرداخت کند، در چنین شرایطی که تسهیلاتی که داده به اتکای سیده نبوده، بازپرداخت هم نداشته و سود هم باید پرداخت شود، بانک یک ناترازی پیدا می‌کند که به‌منابج به سراغ قرض گرفتن شبانه در بازار بین‌بانکی رفته یا از بانک مرکزی اضافه برداشت می‌کند. توجیه بانک نیز این است که باید این پرداخت‌ها انجام شود و به خاطر تکالیف دولت به این وضعیت رسیده و اگر این کار را نکند مراجعه سپرده‌گذاران به بانک موجب بحران می‌شود.

ادامه در صفحه ۲

جوان سازی پوست در طب سنتی ایران

تقویت خواب راحت، پیشگیری کننده از فرسایش قوای مغزی می‌باشد، ولی بیداری طولانی مدت شب، کم نوشیدن مایعات (هر چند استفاده از نوشیدنی‌های کافئین دار برای بیدار ماندن در شب، سبب شادابی موقت می‌شود)، ایجاد فرسایش در پروسه ی خواب، در دراز مدت خواهد شد؛ بنابراین، چنان چه افراد مجبور به تحمل بیداری در شب هستند، باید از بیداری ممتد و طولانی مدت به شدت پرهیز نمایند.



دکتر الهام اختری

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی

ایران ، دکترای تخصصی طب سنتی ایرانی

از دانشگاه علوم پزشکی تهران

روند پیری پوست، با تخریب کلژن تسریع می‌شود.

استفاده بیش از حد از مواد غذایی شیرین، استفاده از غذاهای فرآوری شده و آماده، آرد سفید، آلودگی هوا در زندگی شهری، اشعه ی فرا بنفش نور آفتاب، غم طولانی

، خشم کنترل نشده و ... عواملی هستند که موجب

تخریب سریع‌تر کلژن می‌شوند.

کلژن، در بدن انسان به شکل طبیعی تولید

می‌شود. همچنین، ترکیب دو اسید آمینه ی

گلیسین و پرولین با ویتامین C و مس، منجر به

تولید کلژن می‌شود. ترکیبات گیاهی و جانوری

متعددی حاوی اسیدهای آمینه ضروری و

ویتامین C هستند.

منابع غذایی حاوی کلژن:

سوپ پای مرغ

سویی که پوست مرغ محلی در آن جوشیده

سوپ استخوان و پاچه

سفیده‌ی تخم مرغ

لبنیات

منابع حیوانی فوق، حاوی مقادیر قابل توجهی کلژن و اسید

آمینوهای ضروری برای ساخت کلژن هستند که بر روی پوست

همه‌ی بدن موثرند؛ البته، کمی هم چاق کننده هستند.

منابع گیاهی حاوی کلژن:

جوانه‌ی گندم

کلم بروکلی

دانه‌ی کنجد

برگه‌ی زردآلو

سبزی‌های برگ سبز (به سبب کلروفیل زیاد مانند، اسفناج، ریحان،

جعفری و فلفل) در این چینش غذایی، ارزشمندند. پودر کاکائو و منابع

ویتامین C را نیز می‌شناسید.

شما می‌توانید از ترکیب این موادهای غذایی، در رژیم روزمره ی خود، ساخت

گردشگری و صنایع دستی باید از حاشیه به متن بیاید

می‌توانیم گام بلندی در اقتصاد مقاومتی برداریم.

عضو شورای عالی انقلاب فرهنگی، درباره حوزه مورد علاقه خود بین میراث فرهنگی گردشگری و صنایع دستی گفت: هر سه اینها حوزه‌های مورد علاقه ام هستند. وقتی یک جا صنایع هستم به صنایع دستی عشق می‌ورزم، زمانی که به سفر می‌روم به سمت میراث فرهنگی می‌روم. در حوزه گردشگری هم سرعاً به صنایع جاهای سیاحتی می‌روم اما در کل وقتی به سمت صنایع دستی می‌روم به یاد میراث فرهنگی می‌افتم و برعکس.

حداد عادل در پایان گفت: توصیه می‌کنم مسئولان چنین نمایشگاه‌هایی را بیشتر برپا کنند و در اقتصادی کردن و ایجاد بازار برای صنایع دستی فکرها ی تازه کنند. صنایع دستی باید به مردم شناسانده شود و بازارهای صنایع دستی ایجاد شدند و در هر محله ای در تهران و شهرهای بزرگ چنین بازارهایی برپا شود.

نوار ۱۰

۱۵ تیر ماه ۱۴۰۲ ■ سال سوم ■ شماره ۷۰۳

پیش‌نیازهای اصلاح بانکی

ادامه از صفحه اول

دولت که در این بین هم تکلیف‌کننده تسهیلات بوده و هم وظیفه نظارتی دارد چه نقشی پیدا می‌کند؟ یکی نقش اصلی و حاکمیتی دولت در اینجا دو نقش پیدا می‌کند. یکی نقش اصلی و حاکمیتی که جلوگیری از بحران و برقراری آرامش در بانک‌ها بوده و مایل نیست چنین اتفاقی رخ دهد؛ یکی هم اینکه خود عامل تکلیف‌کننده برای پرداخت این تسهیلات بوده و بخشی از آن را تضمین هم کرده است. به عقیده من بخشی از این تسهیلات تکلیفی است و اگر تسهیلات‌گیرنده بازپرداخت نکرده، دولت خود تضمین داده که به جای آن پرداخت کند. اما نوع دیگری از تسهیلات وجود دارد که دولت تضمینی برای پرداخت آن نکرده، اما برای جلوگیری از وقوع بحران، مجبور به پرداخت است. من آن را تسهیلات اجباری می‌نامم. برای مثال تسهیلات بنگاه‌های زودسازده از این جنس بود که هیچ‌کدام تضمین دولت را نداشتند. بسیاری از این گونه تسهیلات وجود دارد، به این صورت که مسوولان دولت در جلسه‌ای تعیین می‌کنند که بانکی برای یک منظور مبلغی در پرداخت کند. اگر این موضوع در قانون بودجه پیش‌بینی شده باشد دولت بازپرداخت آن را تضمین می‌کند.

بانسک مرکزی به عنوان بناد ناظر در ایسن بین چه وظیفه‌ای دارد؟ آیا استقلال کافی را برای برخورد با این معضل دارد؟ این پدیده اگر یک یا دو پروژه باشد در بلندمدت و در بدنه بزرگ نظام بانکی ایران هضم می‌شود و قابل تحمل است. اما وقتی از یک حدی فراتر می‌رود قابلیت هضم پیدا نمی‌کند و شرایطی پیش می‌آورد که شاهد آن هستیم. حال وظیفه بانک مرکزی این است که نگذارد چنین اتفاقی بیفتد. معمولاً زور بانک مرکزی نمی‌رسد که جلوی تکلیف این تسهیلات را بگیرد، چون وقتی مجلس تصویب شود بانک‌ها موظف به پرداخت هستند. اهمیتی هم ندارد که عنوان پرداخت آن پول چیست. عمدتاً با اصلاحات خوب، زیبا و مطلوبی دارد. تحت عنوان زودسازده یا اشتغال‌زا یا برای حمایت از تولید پرداخت می‌شود. اگر هم بانکی آن را انجام ندهد مجلس گلاهی می‌کند که چرا فلان تمبره عملکرد خوبی نداشته و بانک‌ها همکاری نکرده‌اند. البته بانسک مرکزی باید تلاش کند تا مانع این اتفاقات شود، چون مدبری است که برای همین کار آنجا قرار گرفته است. خود اصلاحات خوب، زیبا و مطلوبی دارد. تحت عنوان زودسازده یا اشتغال‌زا یا برای حمایت از تولید پرداخت می‌شود. اگر هم بانکی آن را انجام ندهد مجلس گلاهی می‌کند که چرا فلان تمبره عملکرد خوبی نداشته و بانک‌ها همکاری نکرده‌اند. البته بانسک مرکزی باید تلاش کند تا مانع این اتفاقات شود، چون مدبری است که برای همین کار آنجا قرار گرفته است. خود من در مدت کوتاهی که در این سمت بودم برای دولت به صورت فنی و برای عموم مردم به بیانی ساده‌تر توضیح می‌دادم که چرا این کار نباید انجام شود. برای مثال می‌گفتم خزانه را سه‌فصله کردم و پولی برای این امور پرداخت نمی‌کنم بنابراین استقلال تا حدی مربوط به هویت فردی شخصی است که ریاست بانک مرکزی را بر عهده دارد تا قانون.

مدیران بانک تا‌چه میزان می‌توانند در مقابل چنین پدیده‌ها و درخواست‌هایی مقاومت کنند؟ مدیران بانکی معمولاً در برخورد با این پدیده سه‌غ عیب‌نکس العمل از خود نشان می‌دهند. یک عده مقاومت کرده و آن را مطابق اصول نمی‌دانند. در نتیجه چند صاحبی در جایگاه مسوولیت می‌نشینند و در نهایت به عنوان آدم حرف‌گوش‌نکن کنار گذاشته می‌شوند تا کار ساده‌تری بکنند. مکس‌العمل دوم مربوط به مدیرانی است که این کار را با توجیه اینکه دستور قانون و مجلس است درست و بموقع انجام می‌دهند.

عکس‌العمل تعداد کمی هم این است که به دستور عمل می‌کنند اما در این بین بخش کوچک‌تری از منابع را در راستای منافع شخصی استفاده می‌کنند که مفسده‌های را در نظام بانکی به وجود می‌آورد. شاید نمونه بارز آن را بنسوان بانک ملی و مدیرعامل آن، آقای خاوری، نام برد. زمانی که در مقابل حجم عظیم چند هزار میلیاردی تکالیف قرار گرفت رقمی هم نسبت به آن تکالیف - هرچند کوچک‌تر - برای منافع شخصی خود و اطرافیشان استفاده کرد و به آن نتیجه دچار شد.

حاصل به اولتیماتوم رئیس بانک مرکزی سه بانک‌های ناتازز بیزداریز؛ موضوعی که رئیس‌جمهور نیز بر ضرورت آن تاکید کرد. شما این اظهارات را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

حسینی که آقای فریزن کردند از دو زاویه قابل بررسی است. با توجه به اینکه خودشان پیش از این در بانک حضور داشتند متوجه عمق ماجرا می‌شوند و یا این بیان خواستند بگویند که بانک مرکزی بی‌ان روند مخالف است و باید اصلاح شود. البته با توجه به اینکه این اصلاحات زمان‌بر است، مهلت معقول عمل‌های هم تعیین کردند. زاویه دوم از نظر من این است که خواستار همراهی مدیران عامل بانک‌ها شده و خواستند آنها نیز این پدیده را توضیح دهند. این گونه آماده کردن ذهن مسوولان و مردم، نقطه شروعی برای اصلاح است.

پس از اتمام مهلت عمامه به بانک‌های ناترازز باید چه برخوردی با این بانک‌ها شود؟ در واقع به نظر شما انجخال بهترین گزینه است؟ البته انجخال راه‌حل اول نیست. اگر بانکی به این اولتیماتوم و تکالیف قانونی و شرعی گوش ندهد بانک مرکزی ابزارهایی دارد که می‌تواند با بانک خطایی برخورد کرده و مقاومتش را بشکند. شاید اولین قدم این باشد که در کنار مدیران فعلی نماینده‌های بگذارد و بگوید کسی که می‌تواند تعهد ایجاد کند باید با تایید ایشان باشد. معمولاً بانک‌های مرکزی این کار را می‌کنند. حسی مدیران موجود را بر کنار نمی‌کنند بلکه نظارتی را از سوی بانک مرکزی با حق و تو در هیات‌مدیره بانک تعیین می‌کنند. قدم بعدی برکناری مدیرعامل و هیات‌مدیره و پس از آن تعیین جریان مالی نسبت به تسهیلات است. اگر بانک مرکزی وارد شود بسیاری از بانک‌ها با اقدامات انضباطی و انتظامی به سمت اصلاح پیش می‌روند. آخرین مرحله که آن‌شاه‌الله شیخ‌مازی پیش ناپید، انحلال بانک است. موارد متعددی از ایسن اقدام در تاریخ نظام بانکی وجود دارد. البته در این مسیر باید از منافع سیرده‌گذاران مراقبت شود. اگر لازم باشد بانک مرکزی هزینه هم می‌کند، مثل اتفاقی که برای موسسات مالی غیرمجاز در دوره آقای روحانی افتاد. هرچند آن زمان هم این امکان وجود داشت که از طرفی که منجر به افزایش پایه پولی نباشد این مساله مدیریت شود. یک بانک مرکزی مقتدر و دانا می‌تواند مدیرانه این شرایط را کنترل کند. بنابراین از نظر من اولتیماتوم انحلال، یا کلاهی هیجانی و عاطفی از سوی آقای فریزن بوده یا قصد داشته جدیت خود را در برخورد با این پدیده در نظام بانکی نشان دهد.

بررسی خواص نان سبوس دار و فاقد سبوس



التهاب‌دار انگیز سوادکوهی

پژوهشگر و مصفق

تغذیه و سلامت

سبوس، علاوه بر گندم، در پوسته جو و برنج نیز وجود دارد که خواص آن تقریباً در همه این محصولات به یک شکل است. ولی میزان ترکیبات آن مثل فیبر و کربوهیدرات در هر یک از آن‌ها متفاوت می باشد؛ در نتیجه، نان فرآوری شده از طریق جو و گندم نیز تفاوت عمده ای پیدا می‌کنند.
آرد سبوس دار، نوعی آرد تیره است که از آن برای پختن نان استفاده می‌گردد. نانی که با استفاده از این نوع آرد تیره پخته می‌شود به نان سبوس دار معروف بوده و در مقایسه با نان سفید خواص بیشتری را دارا می باشد. در این نوع نان، مواد معدنی، ویتامین و فیبر دو برابر بیشتر از سایر نان‌ها است.

خواص و ارزش غذایی سبوس موجود در نان

مانع جذب سریع قند و چربی به خون می‌شود.

قند خون را کنترل نموده و برای افراد مبتلا به دیابت مفید است.

در نان سبوس دار، به طور میانگین دو برابر ویتامین، مواد معدنی و مواد فیبری نسبت به نان سفید وجود دارد.

مصرف نان سبوس دار ۳۰ تا ۴۰ درصد خطر ابتلا به بیماری قلبی -عروقی و گوارشی را کاهش می‌دهد.

نان سبوس‌دار منبع مناسبی از برخی مواد معدنی بود که در صورت انجام

سبوس چیست؟
طلای گیاهی، اصطلاحی است که به سبوس داده شده است. در واقع سبوس همان پوسته گندم می باشد که خارجی ترین لایه گندم بوده و دارای ویتامین B، ویتامین E، پانتوتینک اسید، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم، روی، مس، منگنز و سلنیوم است و به همین دلیل نیز ارزش غذایی خیلی بالایی دارد.
صرف کردن این ماده گیاهی می‌تواند بسیاری از نیازهای غذایی انسان را تأمین کند، به همین دلیل از آن به شکل آرد تیره در پخت نان سبوس دار استفاده می‌شود.

سبوس، علاوه بر گندم، در پوسته جو و برنج نیز وجود دارد که خواص آن تقریباً در همه این محصولات به یک شکل است. ولی میزان ترکیبات آن مثل فیبر و کربوهیدرات در هر یک از آن‌ها متفاوت می باشد؛ در نتیجه، نان فرآوری شده از طریق جو و گندم نیز تفاوت عمده ای پیدا می‌کنند.
آرد سبوس دار، نوعی آرد تیره است که از آن برای پختن نان استفاده می‌گردد. نانی که با استفاده از این نوع آرد تیره پخته می‌شود به نان سبوس دار معروف بوده و در مقایسه با نان سفید خواص بیشتری را دارا می باشد. در این نوع نان، مواد معدنی، ویتامین و فیبر دو برابر بیشتر از سایر نان‌ها است.

تخمیر کامل برای بدن قابل استفاده خواهند بود.غنی از فیبر است که مانع جذب سریع قند و چربی به خون می‌شود.

قند خون را کنترل نموده و برای افراد مبتلا به دیابت مفید است.

در نان سبوس دار، به طور میانگین دو برابر ویتامین، مواد معدنی و مواد فیبری نسبت به نان سفید وجود دارد.

مصرف نان سبوس دار ۳۰ تا ۴۰ درصد خطر ابتلا به بیماری قلبی -عروقی و گوارشی را کاهش می‌دهد.

منبع بسیار مناسبی از فیبر، املاح و همچنین پتاسیم، منگنز، منیزیم، سلنیوم،

MULTIGRAIN BREAD v/s WHOLE WHEAT BREAD



پانتوتیک اسید است.به دلیل جذب آب زیاد با وجود آوردن احساس سیری در رژیم غذایی اثرات مثبتی را به همراه دارد.
سبب افزایش حرکات سیستم گوارشی باعث هضم غذا می‌شود و از یبوست جلوگیری می‌کند.
با کاهش جذب چربی موجب پایین آمدن چربی خون و کلسترول تام می‌شود.
سبوس گندم با دارابودن منبع فیتو استروها سبب کاهش کلسترول بد تا میزان ۱۰ درصد می‌گردد.
مزیت سبوس گندم نسبت به سایر منابع فیبری در عدم ایجاد طعم و مزه غیرطبیعی در نان است.

چه کسانی بهتر است از نان سبوس دار استفاده کنند؟

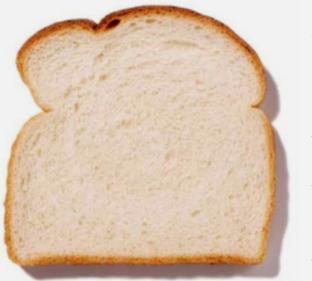
اول از همه کسانی که به سلامت خود اهمیت می دهند و به دنبال مواد غذایی سالم و مغذی هستند بهتر است به جای نان سفید معمولی از نان سبوس دار استفاده کنند.
قند بالای موجود در نان معمولی موجب شده است بسیاری از پزشکان بیماران خود را از مصرف چنین نان‌هایی منع کنند، در نتیجه، بیمارانی که دیابت و یا قند خون دارند نیز با استفاده از نان‌های سبوس دار می‌توانند از مزایای آن بهره مند شوند. این نان به دلیل خواص غنی و سرشاری که دارد برای مصرف مفید بوده و والدین بهتر است استفاده از نان‌های سبوس دار را در برنامه غذایی فرزندان خود لحاظ نمایند

نان سفید چیست؟

نان سفید در واقع نوعی کربوهیدرات ساده محسوب می‌شود که زودهضم است؛ بنابراین، مصرف آن، قند خون را بالا می‌برد؛ به همین دلیل، به بیماران دیابتی یا افرادی که مستعد ابتلا به این بیماری هستند، توصیه می‌شود که از نان سفید استفاده نکنند و حتماً نان‌شان سبوس دار باشد.

چرا مصرف نان سفید توصیه نمی‌شود؟

قند زیاد؛ نان سفید حاوی مواد مغذی نیست و فقط نشاسته است. نشاسته از قندهای ساده (گلوکز) تشکیل شده که خیلی زود نیز جذب می‌شوند. اگرچه نان سفید مزه شیرینی ندارد اما باید بدانید که از ۸۵ درصد گلوسید (قند) تشکیل شده است. اگر نمی‌خواهد قند زیادی وارد بدنتان شود، یکی از آن‌هایی که باید از مصرفش دوری کنید همین نان‌های تهیه شده از آرد سفید است. نان سفید حاوی مواد مغذی نیست و فقط نشاسته است. نشاسته از قندهای ساده (گلوکز) تشکیل شده که خیلی زود نیز جذب می‌شوند. اگرچه نان سفید مزه شیرینی ندارد، اما باید بدانید که از ۸۵ درصد گلوسید (قند)



White Bread



Brown Bread

چرا مصرف نان سفید توصیه نمی‌شود؟
قند زیاد؛ نان سفید حاوی مواد مغذی نیست و فقط نشاسته است. نشاسته از قندهای خاگی نان و گلوکز) تشکیل شده که خیلی زود نیز جذب می‌شوند. اگرچه نان سفید مزه شیرینی ندارد اما باید بدانید که از ۸۵ درصد گلوسید (قند) تشکیل شده است. اگر نمی‌خواهد قند زیادی وارد بدنتان شود، یکی از آن‌هایی که باید از مصرفش دوری کنید همین نان‌های تهیه شده از آرد سفید است. نان سفید حاوی مواد مغذی نیست و فقط نشاسته است. نشاسته از قندهای ساده (گلوکز) تشکیل شده که خیلی زود نیز جذب می‌شوند. اگرچه نان سفید مزه شیرینی ندارد، اما باید بدانید که از ۸۵ درصد گلوسید (قند)

تشکیل شده است. اگر نمی‌خواهد قند زیادی وارد بدنتان شود یکی از آن‌هایی که باید از مصرفش دوری کنید همین نان‌های تهیه شده از آرد سفید است.
گلوتن بالا؛ گلوتن موجود در گندم نان‌های سفید موجب مشکلات متعددی به خصوص بیماری سلپاک یا همان عدم تحمل گلوتن می‌شود؛ به بیان دیگر، با مصرف نان سفید درهای لوله‌ی گوارشتان را به سوی مشکلات زیادی می‌کنید.

شاخص گلیسمی بالا؛ اگر به درستی نمی‌دانید که شاخص گلیسمی دقیقاً چیست، شاخص گلیسمی این شاخص به قدرت هر ماده‌ی غذایی برای بالا بردن قند خون گفته می‌شود؛ به بیان دیگر، هر ماده‌ی غذایی که شاخص گلیسمی بالایی دارد با سرعت بیشتری قند خون را بالا می‌برد. زمانی که قند خون بالا می‌رود بدن انسولین بیشتری تولید می‌کند تا با سرعت بیشتری قند خون را پایین بیاورد. البته، این بدانید این شاخص برای نان‌های سفید ۹۵ است و با سرعت خیلی زیادی باعث بالا رفتن قند خون و ترشح انسولین می‌شود. ادامه‌ی این روند، سبب می‌شود که به مرور سلول‌ها در برابر انسولین مقاومت نشان دهند و این مسئله نیز بدن را در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار می‌دهد.

چاقی؛ هر ماده‌ی غذایی که شاخص گیسمی بالایی داشته باشد با مصرف زیاد باعث افزایش چربی بدن شده و به مرور چاقی می‌کند. البته توجه داشته‌باشید محتویاتی که داخل نان قرار می‌دهید نیز مؤثر است. مواد غذایی چرب داخل نان بیشتر از ترکیبات نان چاق کننده است؛ اما با این حال باید بدانید که نان‌های سفید اگر به خودی خود باعث چاقی نشوند، بدون شک خیلی برای تناسب اندامتان هم نخواهند داشت.

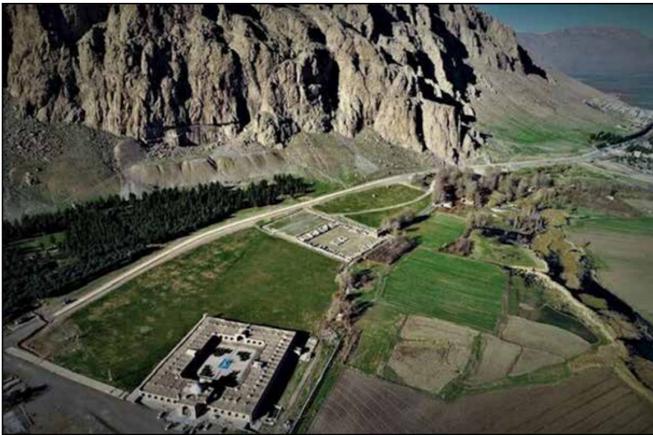
نمک زیاد؛ داخل نان‌های سفید علاوه بر قند سدیم یا همان نمک نیز وجود دارد. هر ۱۰۰ گرم نان سفید حدود ۵۰۰ درصد نمک نیاز روزانه‌ی ما به نمک را تأمین می‌کند. تصورش را بکنید در هر سه وعده‌ی غذایی ۱۰۰ گرم نان سفید میل کنید. در این صورت، سدیم قابل توجهی وارد بدنتان می‌شود. حالا به این میزان یک

مشست نمکی که از طریق مصرف غذاهای آماده و یا غذاهای خانگی نان و غیره وارد بدنتان می‌شود را نیز اضافه کنید. خواهید دید نمک زیادی وارد بدنتان می‌شود. حتماً می‌دانید که نمک بیش از اندازه برای سلامتی مضر است. فشارخون بالا، دفع کلیسه، ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و غیره از مضرات مصرف نمک زیاد هستند. توصیه می‌کنیم نان‌های کامل (سبوس‌دار) را در الویت قرار بدهید. این نان‌ها حاوی مواد مغذی بیشتر و شاخص گلیسمی پایین تری داشته و گلوتن زیادی نیز ندارند. توصیه می‌کنیم نان را از برنامه‌ی غذایی‌تان حذف کنید اما در انتخاب آن دقت کنید.

داشست تا جایی که اوایل سال گذشته طی گفت و گویی با ایسنا اعلام کرد که پروژه‌هایی در کردپور برای ورود سرمایه‌گذاران تعریف شده، اما از آنجایی که سرمایه‌گذاران باید زمین‌های این مسیر را که اغلب زاری هستند، تغییر کاربری دهند، برخی از دستگه‌های متولی همکاری چندانی ندارند.
و ایسن آخرین اظهار نظری بود که از مسئولین میراث فرهنگی در خصوص کردپور منتشر شد.
به گزارش ایسنا از سال گذشته تاکنون هیچ اتفاق تازه‌ای برای کردپور گردشگری کرمانشاه نیافتده و مسئولین میراث فرهنگی هم سه آن نپرداخته‌اند و گویا اپر پروژه کردپور گردشگری کرمانشاه تنها یک رویای بی تعبیر بود.
اما حالا که از چند ماه پیش مدیرکل جدید میراث فرهنگی استان روی کار آمده از مدیر کل جدید پرسیدیم که چه رویکردی در قبال این پروژه دارد.
محمدرضا سهیلی که چندانی پیش در دفتر ایسنا حضور پیدا کرد، در پاسخ به این سوال گفت: این پروژه مسائل و گیر و گرفت‌هایی دارد که باید حل شود، برای همین به کمیته زیربنایی رفته است.

وی ادامه داد: در این مسیر امکان نظامی هستند که باید عقب نشینی کنند و طبیعتاً هزینه عقب نشینی آنها هم بالا خواهد بود و ما باید این هزینه‌ها را تقبل کنیم.
مدیرکل میراث فرهنگی استان بدون اینکه به صراحت به بن بست رسیدن این پروژه را اعلام کند، اظهار کرد: البته در مسیر کردپور رهن‌های این خالی مانند منطقه بیستون و جالابه یا پتانسیل‌های بالا وجود دارد که پروژه‌های گردشگری را برای آن تعریف کرده‌ام.

در آخر اینکه گویا کردپور گردشگری بیستون به تاق بستان رویایی است که با وجود صرف زمان و اعتبارات بسیار برای آن، تعبیری نخواهد داشت.



مدیرکل میراث فرهنگی وقت خیرزاد که حدود پنج میلیارد تومان اعتبار برای شروع عملیات اجرایی این پروژه در نظر گرفته شده و قرار است که صرف احداث زیرگذر پارک جنگلی بیستون، اجرائی شود، عنوان کرد: اهمیت اجرائی پروژه کردپور گردشگری بیستون به تاق بستان به اندازه ثبت جهانی اورامانات اهمیت دارد.
امید قبادری مدیرکل وقت میراث فرهنگی استان هم در آن زمان از برنامه ریزی برای تانسیس سازمان عمران کردپور گردشگری بیستون به تاق بستن خبرداد و به ایسنا گفت: این موضوع در کارگروه گردشگری استان به تصویب رسیده و بزودی در شورای برنامه ریزی استان مطرح می‌شود تا در نهایت پیگیری برای صدور مجوز نهایی آن از طریق هیات دولت انجام شود که باتوجه به توجیه دار بودن این پروژه، مجوز آن صادر می‌شود. هر چند که این موضوع هم هیچوقت تحقق پیدا نکرد.
برای شروع عملیات اجرایی این پروژه باید کلیات طرح در نشست شورای برنامه ریزی استان به تصویب می‌رسد که این کار هم بستار شده، اما برخلاف تائیکات استاندارد نیست بر شروع سریع عملیات اجرایی پروژه، با گذشت چندین ماه اقدامی صورت نگرفت و همین مسئله استاندارد را بر آن داشت تا بار دیگر در نشست شورای برنامه ریزی استان دستور تسریع در اجرائی آن را بدهد.

اواخر سال ۱۳۹۸ با شروع یک بیماری جهانگیر به نام کرونا در کشور، بسیاری از فعالیت‌های اقتصادی، اجتماعی و … تعطیل شد و همه نگاه‌های استان به سمت کنترل و مقابله با این بیماری رفت، برای همین پروژه‌های مهم دیگر همچون کردپور گردشگری بیستون به تاق بستان به حاشیه رفت و مدتی مسکوت ماند.

با گذشت یکسال از شیوع بیماری کرونا و لزوم جلوگیری از راکد ماندن فعالیت‌ها، موضوع کردپور گردشگری بازهم در دستور کار مسئولین گردشگری استان قرار گرفت و این بار

نوار ۱۱

۱۵ تیر ماه ۱۴۰۲ ■ سال سوم ■ شماره ۷۰۳

کیفیت‌سنجی رشد ۱۴۰۱

با توجه به رشد اقتصادی ۸/۴درصدی، کارنامه کمی دولت مثبت ارزیابی می‌شود؛ اما با بررسی دقیق جزئیات متوجه کیفیت پایین رشد می‌شویم که بنا بر آن مردم احساس افزایش رفاه نتخ از آن ندارند. چند نکته در مورد رشد اقتصادی ۸/۴درصدی سال ۱۴۰۱ قابل‌ذکر است: بحث محاسبه آماری آن که در شرایط نوسانات زیاد شاخص قیمت‌ها، خطای محاسباتی یا واریانس خطا را بسیار افزایش می‌دهد، رگدهای چندساله، رشدهای بالایی را می‌طلبد که جای اول بایستیم.سرانه درآمد بسیار مهم است که گزارش نشده است و به نظر پایین‌تر از رشد کلی اقتصادی است.ترکیب رشد در بخش‌های اقتصادی دارای اهمیت است که در رشد ۱۴۰۱ ایسن توازن دیده نمی‌شود. از رشد منفی ۴/۴درصدی بخش کشاورزی و منفی ۳/۴درصدی ساختمان تا رشد ۱۷درصدی نفت و گاز، انتظار می‌رود با توجه به ارتباط و پیوند بخش‌های ساختمان و کشاورزی با کل اقتصاد و رشد‌های مثبت سایر بخش‌ها، این دو بخش رشد منفی به خود بگیرند. در بخش آب، برق و گاز احساس رفاه به اندازه رشد ۸/۷درصدی آن نیست، خصوصاً اینکه مردم با کمبودهای سرانه زیادی نسبت به سال‌های قبل برخوردار بوده‌اند.کیفیت رشد است که باعث بهبود رفاه می‌شود و جامعه آن را حس می‌کند.

با توجه به ترکیبات فوق، انتظار هم این نیست که جامعه رفاه را به صورت سرانه احساس کند.رشد سرمایه‌گذاری در ساختمان منفی و رشد سرمایه ثابت بسیار پایین و حدود دو درصد است که با رشد اقتصادی ۸/۴درصدی همخوانی ندارد. مشخص است هنوز پایه‌های رشد هموار نشده و حاصل خروجی برای تناسب اندامتان هم نمی‌تواند ادامه‌دار باشد مگر اینکه رشد سرمایه‌گذاری بالای ۱۲درصد باشد. عدم توازن در رشد فعلی به چشم می‌خورد که از ۲/۹درصد در تابستان تا ۸/۸درصد در زمستان فاصله دارد. در سطح بخش‌های اقتصادی از منفی ۷/۹درصد تا ۱۰/۷درصد در فصول مختلف و بین‌بخشی فاصله به چشم می‌خورد. به تفکیک اجزای هزینه، صادرات با رشد ۲۴/۴درصد و تشکیل سرمایه در ساختمان با منفی ۳/۳درصد تفاوت زیادی با همدیگر دارند.

واردات نیز نسبت به رشد سال قبل حدود ۱۱/۴(واحد کاهش داشته که روی رفاه جامعه تاثیر منفی می‌گذارد. صادرات در فصول مختلف سال به صورت زیگرگی و واریانس بالا رشد داشته که قابل‌تأمل است. واردات با شروع ناآرامی‌ها، تجارت خارجی اقت محسوسی داشته است. واردات با رشد منفی ۸/۱درصد و صادرات با رشد ۱۲/۹درصد تفاوت زیادی نسبت به رشد بهار که به ترتیب ۲۲ و ۳۲/۹درصد بوده، داشته است. از طرفی صادرات نسبت به سال ۱۴۰۰ رشد محسوسی داشته که بیشتر به نفت و میعانات گازی برمی‌گردد (از منفی ۵درصد به ۲۴/۴درصد)؛به لحاظ نوسانات فعلی رشد سال ۱۴۰۱ مشابه سال‌های ۹۷ و ۹۸ بوده است.در نهایت نکته قابل‌توجه دیگر کاهش جدی مشارکت مصرف خصوصی (خانوارها) در رشد بوده که از ۶/۵ واحد در سال ۱۴۰۰ به ۳/۵ واحد در سال ۱۴۰۱ کاهش یافته است و می‌تواند بیانگر احساس رفاه پایین شهروندان از رقم رشد اعلام‌شده باشد.

رویای بی‌تعبیر یک ابر پروژه گردشگری

کرمانشاه بیش از یک دهه از مطرح شدن پروژه‌های

بزرگ به نام کردپور گردشگری تاق بستان به بیستون

می‌گذرد. طرحی که از آن به‌عنوان ابر پروژه گردشگری کرمانشاه یاد می‌شد و قرار بود توسعه گردشگری این دیار را رقم بزند، اما این طرح، خیالی بود که یازده سال مدیران مختلفی خود را با آن سرگرم کردند، جلسات متعددی برایش برگزار شد و اعتباراتی گرفت و در آخر هم رنگ واقعیت به خود ندید.

به گزارش ایسنا، سال ۱۳۹۰ بود که طرح کردپور گردشگری بیستون به تاق بستان در کرمانشاه به تصویب رسید تا با اجرایی شدن این طرح، دو اثر باستانی مهم استان یعنی بیستون و تاق بستان به هم پیوند بخورند.

اعلام مسئولین قرار بود در قالب این طرح، در فاصله ۲۲ کیلومتری بیستون تا تاق بستان پروژه‌های گردشگری مهمی از سینما و رستوران گرفته تا

المان‌هایی از اسطوره‌های کرمانشاه ایجاد شود و وجود این مسیر رویایی، گردشگران زیادی را به این استان بکشاند.اجرایی شدن این طرح مستلزم برخی اقدامات بود، از جمله اینکه مطالعاتی برای آن انجام گیرد و در گام اول مطالعات فاز اول آغاز شد. مطالعاتی که تا وقت آن که پروژه بازنه ۱۸ مگا پروژه و ۲۵ ریز پروژه در نظر گرفته شد تا در مدت زمان ۱۰ سال اجرایی شود.

سرانجام مطالعات فاز یک در سال ۱۳۹۸ به پایان رسید و طبق مطالعات انجام شده برای این طرح ۱۸ مگا پروژه و ۲۵ ریز پروژه در نظر گرفته شد تا در مدت زمان ۱۰ سال اجرایی شود.

استقبال ۱۱هزار کارگاره از بخشودگی جرایم بیمه‌ای در کمتر از یک ماه



مدیرعامل سازمان تامین‌اجتماعی از استقبال کارفرمایان از طرح بخشودگی جرایم بیمه‌ای از زمان آغاز این طرح در ابتدای خردادماه خب‌ر داد و گفت: از زمان صدور بخشنامه تاکنون حدود ۱۱هزار کارگاره برای استفاده از این تسهیلات ثبت‌نام کرده‌اند. میرهاشم موسوی در به‌عنوان سال مهار تورم و رشد تولید نامگذاری شده است و از ابتدای سال با توجه به تکلیفی که بر دوش دولت گذاشته شد، سازمان‌تامین‌اجتماعی این موضوع را دنبال کرده و بخشنامه بخشودگی جرایم بیمه‌ای کارفرمایان با هدف تسهیل شرایط فعالیت برای کار‌گاه‌های دچار مشکل در ابتدای خردادماه صادر شد.

از ابتدای اجرای این طرح و در کمتر از یک ماه، تاکنون حدود ۱۱هزار کارگاره در این طرح ثبت‌نام کرده‌اند و حدود ۲۵۰۰میلیارد تومان با کار‌گاه‌های دچار مشکل توافق حاصل شده است. موسوی افزود: بررسی‌هایی که طی هفته‌های اخیر انجام شد، نشان داد که برخی از کار‌گاه‌ها به دلیل استفاده از طرح‌های قبلی و عدم پرداخت به‌موقع اقساط در دوره‌های قبلی بخشودگی جرایم، مشمول دوره جدید بخشودگی جرایم نمی‌شوند؛ اینها کار‌گاه‌هایی هستند که تقسیط بدهی در ادوار قبل داشته‌اند و متأسفانه با وجود دو بار تقسیط بدهی در گذشته، موفق به پرداخت بدهی بیمه‌ای خود نشده و همچنان دچار مشکل هستند. به‌منظور رفع این مشکل، برای اولین بار، تقسیط بدهی در بار سوم نیز با صدور بخشنامه‌ای امکان‌پذیر شده است و کار‌گاه‌هایی که این مشکل را دارند، می‌توانند با تقسیط بدهی برای بار سوم، از تسهیلات بخشودگی جرایم استفاده کنند تا اگر موانعی برای فعالیت کار‌گاه‌ها وجود دارد، برطرف شود.

این کار برای تسهیلگری بیشتر و برای همکاری حداکثری برای رشد تولید توسط سازمان‌تامین‌اجتماعی انجام شد و برای بار سوم نیز امکان تقسیط بدهی فراهم شده است. براساس گزارش روابط‌عمومی سازمان‌تامین‌اجتماعی، بخشودگی جرایم بیمه‌ای برای همه کار‌گاه‌های تولیدی، فنی، صنعتی و معدنی، شرکت‌های دانش‌بنیان و همچنین اصناف که تعداد شاغلان آنها زیر ۱۰۰ نفر است، قابل‌اجراست. هدف دولت و سازمان‌تامین‌اجتماعی از بخشودگی جرایم بیمه‌ای حفظ اشتغال و افزایش نیروی کار در کار‌گاه‌های مشمول قانون‌تامین‌اجتماعی است و به همین علت کار‌گاه‌هایی که نسبت به اسفند ۱۴۰۱ حفظ اشتغال با افزایش نیرو داشته باشند، می‌توانند درخواست بخشودگی را به‌صورت غیرحضوری ارائه کنند و با سازمان‌تامین‌اجتماعی توافق کرده و بدهی خود را به صورت یک‌جا یا اقساطی پرداخت کنند.

پرداخت اقساطی بدهی در این طرح از ۱۲ تا ۳۶ قسط قابل‌انجام است. در پرداخت قسطی بدهی، اگر کارفرما در ۱۲ قسط کل بدهی خود را پرداخت کند، می‌تواند از ۱۰۰درصد بخشودگی جرایم استفاده کند. اگر بدهی را در ۱۸ قسط پرداخت کند از ۸۵درصد بخشودگی جرایم استفاده می‌کند. اگر در ۲۴ قسط ماهیانه پرداخت کند از ۷۵درصد بخشودگی جرایم استفاده می‌کند و اگر در ۳۰ قسط ماهیانه پرداخت کند از ۶۵درصد بخشودگی جرایم و اگر در ۳۶ قسط پرداخت کند، از ۵۰درصد بخشودگی جرایم استفاده خواهد کرد.



تدابیر زیبایی با گیاهان و طبیعت



نرگس خسروچردی

مربی‌ماساژ و خدمات پوستی

شیخ‌الرتیس بوعلی سینا، بنیانگذار طب سنتتی، خدمت بزرگی به تمام جهانیان کرده و هنوز هم نظریات علمی این عالم فرهیخته، نوری در راه رسیدن به سلامتی زیبایی است. برای داشتن زندگی طولانی تر و حفظ زیبایی به صورت کاملا طبیعی، رجوع به طبیعت و استفاده از مواد طبیعی سننتتیک بزرگترین مهمترین راه شناخته شده می باشد.

مواد آرایشی که با هزینه‌های بالا تهیه می‌شود، نه تنها اثربخش نمی باشد، بلکه عوارض خیلی بد هم دارد که به مرور زمان به پوست آسیب می رساند. با شناختن ساختمان پوست و انواع پوستت، می‌توانیم از مواد مورد نیاز برای هر نوع پوست دست استفاده کنیم؛ زیرا، با توجه به انواع پوست استفاده از هر ماده‌ای برای پوست مفید یا مضر است.

ساختمان پوست:

همان‌طور که گفته شد، نحوه ی مراقبت از پوست با شناخت ساختمان پوست و انواع پوست متفاوت است.

پوست از سه لایه تشکیل شده که از عمق به سرعت سطح نام می پریم:

- اپیدرم یا روپوست
- درم یا میان پوست
- هیپودرم

انواع پوست:

• پوست خشک و حساس

پوست‌های خشک، دارای اپیدرم بسیار نازک هستند و ترشح غدد چربی در آن‌ها کم می باشد، در نتیجه، نازک و ظریف بوده و دارای منافذ پوست بسیار کمی هستند

و معمولاً پس از شست و شوی صورت، احساس کشیدگی در روی گونه‌ها حس می‌شود. همچنین، این نوع از پوست‌ها، مستعد جوش نمی باشند که تنها خصوصیت خوب آن می باشد، ولی متأسفانه آمادگی زیادی برای چین و چروک دارد؛ بنابراین، برای مراقبت از این نوع پوست و جلوگیری از مشکلات آن، باید مرتب هیدرودرمی و آبرسانی انجام شود و از انواع ویتامین‌های A, B, C, E استفاده کرد و از روغن زیتون، گرم‌های حاوی لانولین، زرده ی تخم مرغ و روغن بادام در ماسک‌ها و کرم‌ها نیز استفاده نمود. همچنین، خوردن سیب، هلو، هندوانه، عسل، شیر و جو دوسر نیز برای این نوع پوست مفید است.

• **پوست چرب**

غده‌های چربی در این نوع پوست، بسیار فعال است و به همین دلیل، منافذ پوست باز هستند و جذب گرد و غبار و آلودگی این پوست زیاد است؛ بنابراین، نشانه‌های تشخیص پوست چرب، داشتن جوش و براق بودن و باز بودن منافذ است.

توصیه‌های مراقبتی از این نوع پوست این است که از محصولات فاقد چربی oil free استفاده شود و حداقل، ماهی یک بار پاکسازی حرفه ای انجام شود. البته، باید توجه داشت این نوع پوست، مرتباً روزی دوبار با محلول پاک کننده پاکسازی شود و هفته ای یک بار نیز از ماسک مخصوص پاکسازی استفاده نمود.همچنین، توصیه می‌شود افرادی که پوست چرب دارند از خوردن شیرینی غذاهای چرب و سرخ شده پرهیز کنند و بیشتر از سبزیجات و انواع میوه‌ها برای به تعادل رسیدن تراوش چربی پوست استفاده کنند.

• **پوست مختلط**

برخی افراد دارای دو نوع پوست خشک و چرب هستند؛ یعنی یک قسمت از پوست صورت چرب و قسمت دیگر آن خشک است.

برای مثال، پوست پیشانی و بینی چرب است و پوست گونه‌ها، چانه و دست‌ها خشک است و یا به ندرت برعکس، یعنی

پوست پیشانی و بینی خشک است و پوست گونه‌ها و چانه چرب است. نگهداری از این نوع پوست کمی نیاز به دقت دارد؛ زیرا، باید برای تمیز کردن و پاکسازی قسمت خشک از محصولات مرطوب و کمی چرب استفاده کرد.

• **پوست طبیعی و نرمال**

پوستی را که نه خیلی خشک و نه خیلی چرب است، پوست طبیعی و نرمال می گویند. افرادی که پوست طبیعی و نرمال دارند باید برای نگهداری و حفظ سلامت آن بیشتر دقت کنند؛ چرا که رسیدگی نشود به راحتی پوست شان تبدیل به پوست چرب یا خشک می‌شود.

به‌طور کلی، کم خوابی، بی خوابی، مشکلات روانی و اعصاب و کار کردن زیاد بدون استراحت و حتی هوای آلوده و مصرف داروهای مختلف، پوست را پیر، چروک، تیره و پیر و بیمار می‌کند. حمام کردن طولانی و اسنئفاده از

آب داغ در حمام یا شست و شوی صورت با آب و صابون به صورت مکرر و

از همه مهمتر، نور آفتاب، پیری زودرس می آورد.

همچنین، استرس و افسردگی نیز تأثیر بسیار بدی روی پوست دارد و چین و چروک پوست را زیاد می‌کند و سبب افتادگی پوست می‌شود. مصرف مواد غذایی مفید مخصوص نوع پوست و استفاده از محصول ضد آفتاب و ضد آفتاب فیزیکی، مانند کلاه و عینک آفتابی خیلی مهم است و بسیار توصیه می‌شود. ورزش کردن نیز برای برطرف شدن چاقی و رفع استرس خیلی مؤثر است؛ بنابراین، ورزش کردن به صورت خیلی واضح، بر زیبایی تأثیر بسیاری دارد و چاق بودن که برای زیبایی و جوانی پوست نیز مضر است با ورزش کردن رفع می‌شود. البته، نباید وزن خود را در زمان کوتاه کم نکند؛ چرا که پوست به شدت چروک می‌شود.

با توجه به این که استرس نیز با انجام ورزش مرتب، به خوبی کنترل می‌شود، توصیه ی بسیاری از درمانگران جهت رفع استرس، ورزش کردن و مدیتیشن است. پس، نتیجه آن که ورزش کردن برای داشتن پوست نرمال

و طبیعی، بسیار مؤثر است. به همین دلیل است که می‌گویند پوست ویترن بدن است و نوع زندگی شخصی را نمایان می‌کن و. سبک زندگی هر فردی را به راحتی می‌توان از نوع پوست او تشخیص داد.

تأثیر دخانیات و الکل بر روی پوست:

تأثیر مصرف الکل و دخانیات بر پوست کاملاً بر همه ما ثابت شده است. علت اثر منفی دخانیات برپوست آن است که با کاهش اکسیژن خون موجب کاهش جریان خون می‌شود و به همین دلیل، دفع مواد زائد از پوست دچار مشکل می‌شود. به عنوان مثال، سیگار مواد شیمیایی آزاد می‌کند و سبب تخریب ویتامین ۳ خشک و همین امر در تولید کلانژن مشکل به وجود می‌آورد؛ بنابراین، همین امر سبب پیری زودرس می‌شود. حتی دود سیگار هم برای کسی که سیگار نمی‌کشد، مشکل آفرین است؛ زیرا، تنفس پوست را دچار مشکل می‌کند. لازم به ذکر است، پوست افرادی که از دخانیات استفاده می‌کنند و حتی اطرافیان آنان نیز به مرور زمان تیره تر می‌شود.

مصرف نوشیدنی‌هایی که حاوی الکل هستند نیز جذب ویتامین B و ویتامین C را مختل نموده و رطوبت پوست را می‌گیرد؛ در نتیجه، پوست را به مرور خشک و چروک می‌کند. بنابراین تأکید می‌شود از کرم ضد آفتاب استفاده کنید؛ زیرا، حداقل ۹۰٪ از اسب‌های پوستی، مانند لکه دار شدن پوست، خشکی و چروک و از همه مهمتر، سرطان پوست به دلیل قرار گرفتن در معرض نور خورشید، بدون استفاده از کرم ضد آفتاب SPF دار یا ضدآفتاب فیزیکی و عینک آفتابی می باشد. البته، پوست‌های روشن با سرعت بیشتری نسبت به پوست‌های تیره آسیب پذیرند.

در کنار اسب‌سواری برای بزرگسالان، امکان پونی‌سواری را برای کودکان نیز فراهم کرده است. باشگاه سوارکاری پارت آدرس: شهرستان ورامین، نگارستان، کمربندی جنوبی فرچک (مشاهده روی نقشه)
شماره تماس: ۰۲۱۶۰۰۵۳۶۰ | ۰۹۱۲۲۷۱۰۹۱۶ | ۰۹۱۲۱۰۵۰۲۲۱ | ۰۹۱۲۱۰۵۱۵۱ | ۰۹۱۲۱۰۵۰۲۲۱
ساعات فعالیت: هر روز هفته به‌جز شنبه‌ها، ۹ صبح تا پنج عصر

از دیگر باشگاه‌های سوارکاری در تهران با امکان پونی‌سواری، باشگاه سوارکاری پارت است که در شهرستان فرچک قرار دارد. پونی کلاب پارت از بزرگترین و گسترده‌ترین مراکز پرورشی اسب کشور به شمار می‌رود. هدف این مجموعه بزرگ تولید، پرورش و نگهداری اسب‌های اصل ایرانی و ورزشی است. اسب‌هایی با نژاد ترکمن، فریزین و اسب‌های اصل ایرانی معروف به اسبچه خزر از جمله اسب‌های باشگاه سوارکاری پارت هستند و به‌منظور استفاده‌های ورزشی و تولید مثل، نگهداری و آموزش داده می‌شوند. باشگاه سوارکاری پارت با مربی‌های با تجربه، تجربه یک آموزش کارگی جذاب و منحصر‌به‌فرد را برای سوارکاران مهیا کرده است. شما می‌توانید زیر نظر مربی‌های با تجربه این باشگاه به‌صورت تفریحی و حرفه‌ای و با تخفیفی عالی به اسب‌سواری بپردازید. همچنین در این باشگاه در سال‌های اخیر مسابقاتی به‌عنوان جام کارآفرین و با همکاری فدراسیون سوارکاری برگزار شده است.از خدمات مجموعه سوارکاری پارت

باشگاه سوارکاری آریاسب چیتگر

آدرس: شهران شمالی، بالاتر از میدان دوم شهران، انتهای خیابان نیما یوشیج، ابتدای خیابان هاشمی زاده (مشاهده روی نقشه)
شماره تماس: ۰۹۱۹۱۳۵۶۲۰ | ۰۹۱۹۱۳۵۶۲۰
ساعات فعالیت: هر روز هفته به‌جز شنبه‌ها، هشت صبح تا هشت شب

باشگاه سوارکاری سوارکاران غرب یکی از مراکز تفریحی محله شهران شمالی است. باشگاه سوارکاری سوارکاران غرب به‌دلیل نزدیکی به بوستان کوهسار و منطقه کن فضای بسیار خوبی برای سوارکاری دارد. این مجموعه نیز

افزایش سرعت تامین ارز دارو



در جلسه‌ای با حضور رئیس کل بانک مرکزی، وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، رئیس سازمان غذا و دارو و رئیس سازمان تامین اجتماعی، راهکارهای تامین ارز دارو بررسی و بر لزوم تسریع تامین ارز دارو تاکید شد. محمدرضا فرزین تخصیص و تامین ارز در حوزه دارو را از اصلی‌ترین اولویت‌ها خواند و تصریح کرد: با توجه به اهمیت تامین به‌موقع دارو و کاهش مشکلات مردم در این حوزه، ضروری است شبکه بانکی در اعطای اعتبار و تسهیلات‌دهی به بخش دارو و بهداشت دستورات بانک مرکزی را در اسرع وقت اجرایی کند.

همچنین در این جلسه رئیس کل بانک مرکزی برای تسریع و بهبود در تخصیص و تامین ارز دارو، دستورات لازم در جمله در اختیار گذاشتن ۱۰۰میلیون یورو تنخواه ارزی را صادر کرد. وزیر بهداشت نیز در این جلسه ضمن قدردانی از فعالیت‌های بانک مرکزی و شبکه بانکی در زمینه تخصیص و تامین ارز و اعطای تسهیلات و اعتبار به بخش بهداشت و دارو، بر لزوم تسریع در این باره تاکید کرد. همچنین به گفته رئیس سازمان غذا و دارو برای تسریع و تسهیل خدمات ارزی و اعتباری تقاهم‌نامه جدید تنظیم و به امضای طرفین رسید. بر این اساس در جلسه یادشده تعدادی از نمایندگان شرکت‌های تولیدکننده دارو و مواد اولیه و واردکنندگان دارو به بیانغدغها و دیدگاه‌های خود در حوزه تخصصی پرداختند. رئیس کل بانک مرکزی نیز راهکارهای حل مشکلات مذکور را بررسی و دستورات لازم را به همکاران ارزی و اعتباری بانک مرکزی و بانک‌های عامل مرتبط صادر کرد.

سرپوشیده، ماژو تمرین، ماژو بیضی، کلینیک ماماچی، آزمایشگاه، داروخانه، رستوران، پارکینگ اختصاصی، زین خانه و پاشویه و… را به مخاطبان ارائه می‌دهد. ماژو سرپوشیده، این مجموعه را نسبت به خیلی از مجموعه‌های سوارکاری دیگر متمایز می‌کند؛ این ویژگی باعث می‌شود شرایط جوی برای سوارکاران محدودیتی ایجاد نکند.

قیمت پونی سواری در تهران

پونی سواری از جمله مهارت‌ها و تفریحات گران‌قیمت است و هزینه جلسات آن به عواملی همچون کیفیت کلاس، موقعیت مکانی و امکانات باشگاه، ابعاد زمین، چگونگی نگهداری و خوراک پونی‌ها، فضای اصطبل و دستمزد مربیان بستگی دارد. کلاس‌های آموزشی پونی سواری بر اساس سطح از مبتدی تا پیشرفته درجه‌بندی می‌شوند. پس از گذراندن دوره‌های آموزشی می‌توانید به‌صورت تک جلسه در اسبچه خزر از جمله اسب‌های امکانات باشگاه استفاده کنید. هزینه پونی‌سواری در باشگاه‌های سوارکاری تهران برای دوره آموزشی و هر جلسه تفریحی در سال ۱۴۰۱ به‌صورت زیر است: دوره آموزش مبتدی سوارکاری در ۱۰ جلسه آموزش یک ساعته، حداقل سه میلیون تومان است که این مبلغ در برخی از باشگاه‌ها به چهار میلیون تومان نیز می‌رسد. میانگین هزینه استفاده از ماژو و پونی در هر جلسه تفریحی به‌همراه مربی، به‌ازای ۱۵ تا ۲۰ دقیقه، ۴۰۰،۰۰۰ تا ۶۰۰،۰۰۰ تومان است.

اگر تاکنون تجربه سواری با این پونی‌های زیبا و دوست‌داشتنی در باشگاه‌های سوارکاری تهران را نداشته‌اید، نظر و تجربه خود را با کاربران کجارو در میان بگذارید.

۱۵ تیر ماه ۱۴۰۲ ■ سال سوم ■ شماره ۷۰۳

حریم مجاز تورم ماهانه

چندی پیش، محمدرضا فرزین، رئیس کل بانک مرکزی ابراز امیدواری کرده بود که نرخ تورم کاهش یابد و در سال جاری به سطح ۳۰درصد برسد. اگر این نرخ را تورم نقطه‌ای هدف بانک مرکزی در سال جاری قرار دهیم، می‌توان بررسی کرد که محدوده مجاز تورم ماهانه تا پایان سال رقم ۲درصد خواهد بود. به بیان دیگر، اگر نرخ تورم ماهانه در هر ماه به شکل متوسط از سطح ۲درصد عبور نکند، می‌توان پیش‌بینی کرد که نرخ تورم نقطه به نقطه تا پایان سال جاری به رقم ۳۰درصد خواهد رسید. از سوی دیگر، اگر این حریم مجاز رشد قیمت‌ها رعایت نشود، نرخ تورم متوسط نیز به کمتر از ۴۰درصد خواهد رسید. بنابراین کارشناسان تأکید می‌کنند که اگر سیاست‌های پولی و ارزی تنظیم شود و خوش‌بینی‌های سیاسی نداوم یابد، حصول تورم ۳۰درصدی تا پایان سال دور از انتظار نیست. اما مطابق بررسی‌ها، برای نزول تورم به کمتر از این سطح و تحقق تورم تک‌رقمی پایدار، نیاز به اصلاحات اقتصادی عمیق و مهار ریسک‌های سیاسی است.

اواسط خردادماه بود که رئیس کل بانک مرکزی در دیدار با رئیس صندوق بین‌المللی پول، از برنامه خود برای رساندن سطح تورم به ۳۰درصد پر برداشت. فرزین‌سن که به عنوان رئیس کل بانک مرکزی ایران، برای اولین بار پس از چندین دهه با رئیس صندوق بین‌المللی پول دیدار می‌کرد، از برنامه‌ها و اقدامات بانک مرکزی سخن گفت. وعده رساندن تورم به سطح ۳۰درصد به این مناسبت که تا پایان اسفند ۱۴۰۲، نرخ تورم ماهانه از سطح ۲درصد فراتر نرود، نرخِ که در اردیبهشت سطح ۱/۸درصدی را به ثبت رسانده است.

بدون شک تحقق این امر نیازمند تحقق برخی پیش‌نیازهاست و اگر بانک مرکزی در این وعده خود جدی باشد، باید به این پیش‌نیازها توجه کند. ثبات ارزی یکی از مهم‌ترین ستون‌های کاهش تورم به سطح ۳۰درصدی به شمار می‌رود؛ باید توجه داشت ایجاد ثبات ارزی با تثبیت دسترسی نرخ ارز یکی نیست. رشد نقدینگی متغیر مهم دیگری است که در ماه‌های اخیر روند نزولی داشته و تحقق تورم ۳۰درصدی نیازمند تداوم این روند است. در انتها نمی‌توان در ایران از کنترل تورم سخن به میان آورد و از ریسک‌های سیاسی غافل شد. باید توجه داشت که با وجود هدف‌گذاری برای تورم ۳۰درصدی، این رقم هم نرخ تورم بالایی به شمار می‌رود اما برای تحقق کنترل تورم، باید اصلاحات عمیق‌تری در دستور کار بانک مرکزی قرار بگیرد.

اثرات منفی قند و شکر سفید بر خواب مناسب و سلامتی انسان

خواب، یکی از ضروریات شش‌گانه ی زندگانی است و بدن انسان همان گونه که به خوردن و دفع آن نیازمند است ...و به خواب و بیداری نیز پایبند بوده و ناگزیر به اجرای آن است و این امر، یک عمل طبیعی است و خوابیدن، در فطرت انسان است، اما در عصر ما بیماری بیخوابی بیداد می‌کند و افراد بسیاری دچار مرض بیخوابی بوده و به جای آنکه علت این گرفتاری وحشتناک خود را جستجو کنند، می‌کوشند با خوردن قرص‌های کشنده، اعصاب خود را فلج نمایند تا آرام بیخوابی را احساس نکنند، ولی دریغ از آن که ضریبات تازیبانه ی آن بر پیکر ناتوان عده ای، صدمات جبران ناپذیری وارد می‌سازد.

بی خوابی، علل بسیاری دارد. یکی از عوامل مهم آن که مسبب نود درصد بیخوابی‌های عصر حاضر است، موضوع بسیار ساده و عملی بیش پا افتاده است، به طوری که ابتدا ممکن است آن را باور ننمایید و فکر کنید چه طور ممکن است یک غذای ساده و به ظاهر بی ضرر که قوت اغلب ما را تشکیل می‌دهد، سبب بی خوابی و این همه آزار و اذیت شود. این خوراکی لذیذ و مطبوخ که عامل شماره یک بی خوابی می باشد، چیزی جز قند و شکر سفید نیست. همین ماده ی شیرینی که ما آن را با جای و قهوه می خوریم، با آن شربت درست کرده، می نوشیم و با آن انواع شیرینی و نقل و نبات درست می کنیم.

چرا قند و شکر سفید سبب بی خوابی می‌شود؟

مواد قندی، به ویژه قند انکور، سوخت ماشین بدن است. مواد قندی و نشاسته‌ای، در اثر یک سلسله فعل و انفعالات حیاتی در بدن ما تبدیل به قند انکور شده و از راه خون وارد سلول‌های بدن می‌شود و به طور بطئی با حرارت ۳۷ درجه می‌سوزد و تا زمانی که این شعله ی فروزان و این چراغ روشن است، زندگی ما برقرار مانده و با خاموش شدن آن، نوبت مرگ فرا می‌رسد.

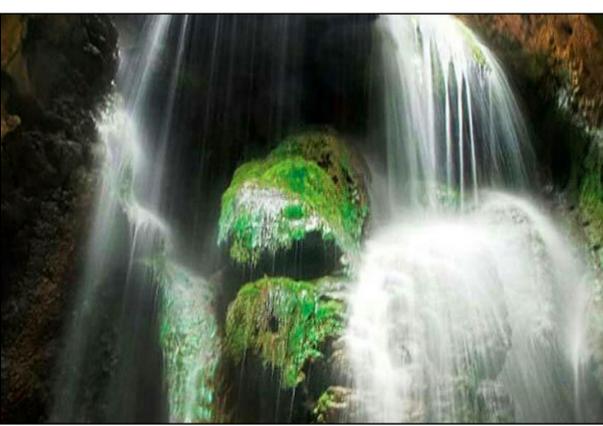
از سوختن مواد قندی در بدن، حرارت مولد نیرو به وجود می‌آید و با کمک این نیرو، اعمال حیاتی و کارهای عضلانی صورت می‌گیرد و در موقع خواب که مقداری از اعمال حیاتی و کارهای بدنی تعطیل می‌شود، نیروی حاصله در یاخته‌ها که به منزله باطری‌های بدن هستند، ذخیره گشته و چنان چه مقدار سوخت زیادتر از حد احتیاج باشد، باطری‌ها بیشتر شارژ می‌گردند و زیادی نیرو، مانع خواب و شدت بی فایده فعالیت

سِحْرِ طَبِیعت در پارک ملی گَلستَان

خراسان شمالی واقع است که به سبب داشتن هزار و ۲۵۰ گونه گیاهی و ۲۰۲ گونه جانوری به عنوان ذخیره‌گاه زیست کره در زمره ۵۰ ذخیره‌گاه بیوسفری (زیست محیطی) جهان در لیست یونسکو ثبت شد.بیشتر گستره پارک در آبشارهای متعدد، در این پارک زندگی می‌کنند.

آبشارهای متعدد

در پارک گلستان آبشارهای زیبایی وجود دارد که مسافران در کنار این آبشارها ورودخانه‌ها به استراحت می‌پردازند.



اثرات منفی قند و شکر سفید بر خواب مناسب و سلامتی انسان

یاخته‌ها می‌گردد؛ بنابراین، می‌توان گفت شکر یکی از غذاهای محرک و مهلک برای بدن انسان است و حرکت فوق العاده غیر طبیعی بدن که در اثر خوردن قند و شکر ایجاد می‌شود، مانع استراحت اعضای مختلف بدن شده و موجب مرگ تدریجی می‌گردد.

افزادی که قند و شکر زیاد استعمال می‌نمایند، قوای جسمانی آن‌ها زودتر تحلیل می‌رود و در نتیجه، عمر آن‌ها کوتاهتر می‌شود و به همین دلیل، دانشمندان و غذاشناسان، علت بی خوابی و بدخوابی را نتیجه ی اعتیاد به خوردن شکر می‌دانند و چنان چه مبتلایان به مرض بی خوابی اعتیاد خود را ترک کرده و از خوردن قند و شکر پرهیز نمایند، به راحتی و آسانی خواهند خوابید.

لازم به ذکر است، ضرر خوردن قند و شکر برای سالمندان و افرادی که کارهای بدنی کمتر دارند، به مراتب بیشتر از کارگران و کشاورزان و اطفال است؛ زیرا این اشخاص به علت فعالیت‌های جسمانی می‌توانند نیروهای حاصله از سوختن مواد محترقه را خنثی کرده و از بی خوابی جلوگیری نمایند. بنابراین، اگر به جای قند و شکر سفید، خرما و کشمش و میوه‌های دیگر که شیرینی همراه دارند تناول شود، فرد هرگز دچار بی خوابی نخواهد شد؛ زیرا، قند این مواد، زنده و طبیعی بوده و به مصرف سوخت و ساز می‌رسد، یعنی، آن چه را بدن به حد اعتدال برای سوخت لازم دارد، از آن‌ها می‌گیرد و بقیه را به مصرف نوسازی بدن می‌رساند و اضافی را دفع می‌نماید. ولی قند و شکر سفید که ماده ای محلول بوده و جسمی مرده است، نمی‌تواند در ساختمان بدن انسان شرکت کند و خرابی‌ها را ترمیم نماید، بلکه فقط می‌سوزد و ایجاد حریق می‌نماید. همچنین، شکر مصنوعی فاقد ویتامین و قدرت مغناطیسی می‌باشد و هنری جز سوختن و خرابکاری ندارد.

چغندر، یک ماده غذایی شیرین و نیرو بخش است و دارای نوزده درصد مواد قندی است و آن چه را بدن انسان برای هضم و جذب مواد قندی لازم دارد، همسرار دارد و به همین جهت، خوردن آن نه تنها زیانبخش نیست و تولید بی خوابی نمی‌کند، بلکه بسیار مفید و سلامت بخش می‌باشد. ولی همین که این چغندر وارد کارخانه می‌شود، به یک ماده قندی خالص تبدیل شده و ویتامین‌ها و املاح مفید خود را از دست می‌دهد و در نتیجه، تبدیل به یک سوخت مصنوعی و قابل اشتعال می‌شود که حرارت آن برای بدن انسان طبیعی و سازگار نیست و همین امر، سبب می‌شود اعتدال مزاج فرد بر هم خورده و خواب خوش و متناسب از او گرفته شود. مزاج معتدل، خواب خوبی را نصیب انسان می‌کند، ولی مزاج غیرعادل، اعمال حیاتی و کارهای عضلانی صورت می‌گیرد و در موقع خواب که مقداری از اعمال حیاتی و کارهای بدنی تعطیل می‌شود، نیروی حاصله در یاخته‌ها که به منزله باطری‌های بدن هستند، ذخیره گشته و چنان چه مقدار سوخت زیادتر از حد احتیاج باشد، باطری‌ها بیشتر شارژ می‌گردند و زیادی نیرو، مانع خواب و شدت بی فایده فعالیت

و زیان فراوان دارند.

گندم، نیز دارای شندازه عامل غذایی است. وقتی ما آن را از الک‌های چند صفر می‌گذرانیم، دوازده عامل غذایی آن را می‌گیریم و با آن نانی می‌پزیم که هنری جز سوختن و تخمیر شدن ندارد.

لازم به ذکر است، نود درصد بیخوابی‌ها، با نخوردن قند و شکر و اجتناب از خوردن بیش از حد مواد مقوی، معالجه می‌شود و بقیه ی عارضه، ترس از بی خوابی است. چرا که ترس بی جا، مانع خوابیدن است و تمام مضراتی که بی خوابی دارد، مربوط به ترس از بی خوابی است.

چنان چه خواهان خواب خوش و لذت بخشی هستید، هرگز از بی خوابی نترسید و بدانید که شما مسوؤل خواب بدن خود نیستند، بلکه یک دستسگاه خودکار در بدن شما وجود دارد که هر موقع باطری‌های بدن شما از نیرو خالی شد، شما را می‌خواباند و باطری‌ها را شارژ می‌نماید و



آن چه در اثر نخوابیدن، شما را آزار می‌دهد و مریض کرده و افکار شما را مغشوش می‌نماید، ترس از نخوابیدن است که توصیه می‌کنیم با آن مبارزه کنید و ریشه ی ترس را از خود دور کرده و با خوردن غذاهای مناسب، مزاج خود را معتدل نمایید و بدانید خواب خوش و متناسب، مختص مزاج‌های معتدل است و در مزاج‌های خونی، میل به خوابیدن زیاد می‌شود، ولی از عرض و عمق خواب کم می‌کند و بر طول آن می‌افزاید.

همچنین، صاحبان مزاج صفراوی، به ظاهر طول خوابشان کم است، ولی وقتی به خواب رفتند، عمق خوابشان زیادتر می‌باشد. غلبه ی سودا بر مزاج نیز، نتیجه اش اندیشه‌های بد و خیال حزن انگیز و وسواس بی خوابی است و بر عکس، بلغمی مزاج‌ها زیاد می‌خوابند و خواب زیاد نیز همان طور که می‌دانید، خطری بیش از کم خوابی دارد.



بزرگی برای توسعه همه جانبه استان گلستان به ویژه در حوزه گردشگری و اقتصادی است که باید از این ثروت خدادادی با

چنگالی، مارمولک بسی یا مار آب، مار قیطانی، گراز و موش آفعی قفقازی است.

از نظر اقلیمی این پارک در بخش غربی از آب و هوای نیمه مرطوب و معتدل در بخش‌های جنوبی و شرقی همجنین از آب و هوای سرد و خشک و سرد و نیمه خشک با اختلاف بارندگی سالانه بین ۱۵۰ تا هزار میلی متر برخوردار است.

از سالیان قبل پنج تفرجگاه در مناطق گلشن، آبشار و چشمه گلستان، گلزار و میرزابیلو با توجه به فراهم بودن زیرساخت‌های اولیه مانند دسترسی به آب آشامیدنی، گاز، بهداشتی و نمازخانه فراهم و مهیا خدمت دهی به

مسافران است.با وجود همه ظرفیت‌های بی نظیر پارک ملی گلستان، اما تاکنون ساز و کار جامعی برای بهره مندی همگانی از خدمات و جاذبه‌های این منطقه ترسیم نشده است. برگ و پهن برگ متنوعی مشاهده می‌شود.لرک، ممرز، بلندمارو، افرا، توسکا، بارانک، شیرداد، ملج از زمره این درختان است. این ذخیره‌گاه زیست کره به دلیل موقعیت جغرافیایی، توپوگرافی و البته رویشگاهی شامل طیف وسیعی از زیستگاه‌هاو اکوسیستم‌ها است و رویشگاه‌های تپه ماهوری با عناصر شاخص ایرانی توراتی مانند درخت تاج، گونه آهوی ایرانی و قوچ و میش، رویشگاه‌های زیرکالی با عناصری مانند درخت راث، گونه جانوری مرال و زیستگاه‌های کوهستانی با عناصری مانند درخت‌ارس و گونه‌های پلنگ ایرانی و کل و بز است.

تقویت گردشگری و فعالیت‌های بوم‌گردی

رئیس پارک ملی گلستان در خصوص جاذبه‌های گردشگری این اکوسیستم منحصر روپاه ترکمنی، رودک، سسمور چنگلی، سنیه گوش، شوکا، به فرد گفت: این مجموعه طبیعی، ظرفیت

۱۵ تیر ماه ۱۴۰۲ ■ سال سوم ■ شماره ۷۰۳

هدف‌گذاری تورم ۱۴۰۲

اواسط خردادماه سال جاری، رئیس کل بانک مرکزی برای دیدار با مقامات صندوق بین‌المللی پول به واشنگتن رفت. این مقام ایرانی در دیدار خود، با کریستالینا جورجیوا رئیس صندوق بین‌المللی پول به گفت‌وگو پرداخت. در این دیدار برخی از معاونان و مدیران ارشد صندوق بین‌المللی پول از جمله جهاد آژنور، مدیر بخش خاورمیانه و آسیای مرکزی صندوق، حضور داشتند. کریستالینا جورجیوا در این نشست که بعد از چند دهه، اولین نشست رسمی صندوق بین‌المللی پول با ریاست‌کل بانک مرکزی ج.ا. ایران بود، از این ملاقات ابراز خشنودی کرد. فرزین در این گفت‌وگو تأکید کرد که در سال ۱۴۰۱ با اعمال سیاست‌های پولی، اعتباری و ارزی مؤثر توسط بانک مرکزی میزان رشد نقدینگی کشور با کاهش ۱واحد درصدی نسبت به سال ۱۴۰۰ به محدوده ۳۰درصدی رسید. فرزین در ادامه ابراز امیدواری کرد که با تلاوم برنامه‌های اصلاح سیاست‌های تثبیت اقتصادی، کاهش قابل توجه تورم و قرار گرفتن در کانال ۲۰درصد در سال جاری تحقق یابد.

تورم، زیر ۳۰درصد

شاید مهم‌ترین بخش از سخنان فرزین در سفر به واشنگتن را بتوان وعده تورم ۳۰درصدی او دانست. به طور کلی در جهان، هدف‌گذاری سیاست‌ها به رویای پذیرفته‌شده در میان سیاستگذاران بدل شده و موجب می‌شود شاخصی مشخص برای سنجش عملکردشان در دست باشد. بررسی‌های «بنیای اقتصاد» حاکی از آن است که اگر اردیبهشت ۱۴۰۲ را مبدا در نظر بگیریم، برای آنکه نرخ تورم نقطه به نقطه استفاده سال ۱۴۰۲ به زیر ۳۰درصد برسد، در ماه‌های پیش رو نرخ تورم ماهانه نباید از ۲ درصد فراتر رود. نرخ تورم ماهانه در اردیبهشت‌ماه ۱/۸ درصد به ثبت رسیده است که خود نشان می‌دهد کاهش تورم و دستیابی به هدف ۳۰درصدی کار آسانی نیست. بررسی‌ها حاکی از آن است در صورتی که نرخ تورم ماهانه تا استفاده ۲درصد به ثبت برسد، نرخ تورم میانگین سالانه نیز به زیر ۴۰درصد خواهد رسید.

کاهش تورم مستلزم چیست؟

بدون شک اقتصاد ایران دوره خاصی را پشت سر می‌گذارد که در تاریخ یکصد سال اخیر بی‌سابقه است. نرخ تورم وارد کانال ۱۰درصدی شده و رکوردی تازه را به ثبت رسانده است. بازار دارایی‌ها را هم ای‌های بی‌دربی و نفس‌گیری را پشت سر می‌گذارد. این وضعیت موجب شده انتظارات تورمی بالایی میان ایرانیان شکل بگیرد که کار مهار تورم را سخت می‌کند. بدون شک دستیابی به امر خطیری چون کنترل تورم مستلزم مهیا شدن برخی پیش‌نیازهاست. به طور خلاصه، محور این پیش‌نیازها را می‌توان در سه بخش «ثبات ارزی»، «تداوم روند کاهش رشد نقدینگی» و «کنترل ریسک‌های سیاسی» خلاصه کرد. باید توجه کرد که این پیش‌نیازها برای افت تورم تا سطح ۳۰درصدی می‌تواند مفید باشد و حداکثر نرخ رشد سطح قیمت‌ها را تا سطح ۲۰درصدی می‌تواند کاهش دهد. با این حال تحقق کاهش بیش از ۲۰درصدی نیازمند اصلاحات عمیق و از سوی سیاستگذاران کشور است و نمی‌تواند با اقدامات فوق محقق شود.

ثبات ارزی، سوءتفاهم نشود!

ایجاد جریان ارزی ثبات‌ات با قیمت‌شناسور مطمئن یک ضرورت برای امروز اقتصاد ایران به شمار می‌رود. باید توجه داشت که بنیاد ثبات ارزی با تثبیت قیمت ارز استنباه گرفته شود. در واقع سیاستگذار باید به این نکته توجه کند که ثباتی ارزی ازلی امروز ایران نه قیمت‌اسمی ارز بلکه تثبیرات قیمت واقعی ارز است. در چنین شرایطی آنچه می‌تواند کشور را با بحران جدی مواجه کند، ارزشیابی این حمایت از تثبیت قیمت اسمی است. این نگاه بیش از پیش بر این نکته صحه می‌گذارد که مناسله در قالب کنترل قیمت ارز تنها یک درمان نیست بلکه با این برین اندکیزه‌پای عرضه ارز، بازار را دچار تنگنا و کمبودهای جدی می‌سازد.

عملیات مهاررشد نقدینگی طبق آخرین آمارهای منتشرشده، رشد نقدینگی از اوج خود دور شده و و روندی نزولی را در پیش گرفته است. نقدینگی و بخش پرنرگ‌تر آن، یعنی پول، نقش مهمی در جهت‌گیری تورمی دارند. در واقع رشد نقدینگی با ایجاد پتانسیل شکل‌گیری تلاطم در بازار دارایی‌ها و رشد انتظارات تورمی، مانعی بزرگ بر سر راه کنترل تورم به شمار می‌رود. بنابراین اگر رئیس کل هدف رساندن تورم به سطح ۳۰درصدی را در سر می‌پوراند، باید از کنترل سطح رشد این متغیر غافل نشود. آخرین آمارها نشان می‌دهد رشد نقدینگی در اردیبهشت‌ماه به سطح ۲۰ درصد رسیده است.

نقش پرنرگ ریسک سیاسی بر کسی پوشیده نیست که اخبار سیاسی منفی چقدر سریع می‌تواند جو بازار را عوض کند و از قیمت‌های نزولی، رکوردهای بی‌دربی قیمتی بسازد. بر همین اساس یکی از اصلی‌ترین جهت‌دهندگان به انتظارات تورمی و افکار عمومی اخبار سیاسی است. ریسک سیاسی در هر دو جهت مثبت و منفی به‌شدت می‌تواند بازار ارز را متاثر کند. بر همین اساس ایجاد ثبات در قیمت‌ها و رسیدن سطح تورم به هدف ۳۰درصدی بدون اخبار سیاسی مثبت قابل‌تحقق نیست و نمی‌توان بدون ایجاد چشم‌اندازی مثبت و باثبات از قیمت‌ها انتظار کرنش داشت. بار دیگر لازم است بر این نکته تأکید کنیم که حتی سطح ۳۰درصدی برای تورم نیز عددی بالا به حساب می‌آید و تا تک‌رقمی شدن سطح تورم نمی‌توان صحبت از کنترل نرخ تورم به میان آورد. تحقق کنترل واقعی تورم مستلزم این است که علاوه بر پیگیری سیاست‌هایی از قبیل آنچه گفته شد، اصلاحات اساسی در نظام بانکی کشور صورت بگیرد.

۳ جاذبه گردشگری برتر در روتردام



روتردام، دومین شهر بزرگ هلند، در هر دو ساحل نیوه ماس، بازوی جزر و مدی جنوبی رود راین، جایگاه رودخانه کوچک روتنه به آن میپیوندد، قرار دارد.

در اطراف بندرگاه قدیمی و موزه‌های دریایی قدم بزنید

بندر قدیمی روتردام (اوده هاون)، بخشی از منطقه دریایی احیا شده شهر، یک حوضچه قایق پر از قایقهای تاریخی بازسازی شده، از جمله قایقهای خانه‌ای است که مردم محلی در آن زندگی می‌کنند. در هوای خوب، می‌توانید بیرون یکی از کافه‌ها و رستوران‌های متعدد بنشینید و از تماشای مردم لذت ببرید، یا قدم بزنید و رنگ‌آمیزی یا تعمیر قایق‌ها را تماشا کنید. با یک پیاده‌روی کوتاه از اینجا، به موزه دریایی روتردام می‌رسید. این موزه که در سال ۱۸۷۳ تأسیس شد، نگاهی جذاب به ارتباط شهر با دریا و آبراههای متعدد آن ارائه می‌دهد. مجموعه‌های بزرگ آن تاریخ کشتی‌رانی و دریانوردی را شامل می‌شود، از جمله مدل‌های کشتی، بازسازی یک کشتی ۲۰۰ ساله و نقاشی‌های متعدد دریانوردی. یکدیگر از جاذبه‌های گردشگری مرتبط با دریا، بندرگاه موزه دریایی مجاور است، یک تأسیسات در فضای باز که در آن خانه بافل آهین قرن نوزدهمی به خوبی حفظ شده است و همچنین یک کشتی نورانی قدیمی قرار دارد.

نگاهی به خانه‌های مکعبی بیندازید

روتردام خانه بسیاری از نمونه‌های زیبای معماری مدرن است که بیشتر آنها از محیط کنار آب شهر الهام گرفته‌اند و همچنین پاسخی به ویرانی‌های جنگ جهانی دوم است. خانه‌های مکعبی که توسط معمار هلندی پیت بلوم طراحی شده‌اند، با طبقه‌های بالایی مکعب‌شکل منحصربه‌فردشان، از مسیر پیاده‌روی در بندر قدیمی به وضوح قابل مشاهده هستند. یکی از آنها برای بازدیدکنندگان باز است و نمایش‌هایی در مورد طراحی و تاریخچه ساختمانها دارد. موزه جالبی که به شطرنج اختصاص دارد نیز در اینجا قرار دارد. یکی دیگر از جواهرات معماری، کاخ سفید است.

از کلیسای بزرگ سنت لارنس بازدید کنید

کلیسای بزرگ سنت لارنس تنها چیزی است که از ساختمانهای قرونوسطایی روتردام باقی مانده است که بیشتر آنها در طول جنگ جهانی دوم ویران شدند. این کلیسا که در گروت کرکپلین واقع شده است، متعلق به قرن پانزدهم است و بر روی زمین زمانی باتلاقی ساخته شده است که به ساختمان شیب خاصی داده است که تنها پس از بازسازی پایه آن در سال ۱۶۵۰ متوقف شد. در بمبارانها به شدت آسیب دید، اما بهطور کامل بازسازی شد.

مروری بر زندگینامه عمار موصلی

زندگی‌نامه‌ی عمار موصلی



ابوالقاسم عمار بن علی الموصلی، چشم پزشک مسلمان و ماهر قرن یازدهم میلادی، در شهر موصل به دنیا آمد و بعدها در زمان فرمانروایی خلیفه فاطمیون، برای تحصیل علم، عازم مصر شد و در آن

محمد اسکندری
 کارشناس و پژوهشگر
 طب اسلامی و مروج خام گیاهخواری
 در استان قزوین

جا ساکن و به تحقیق در علم چشم پزشکی پرداخت و تنها کتابش به نام «المنتخب فی علم العین» را به رشته تحریر درآورد. وی در کار طبابت، در رشته ی چشم پزشکی و جراحی چشم، تخصص داشت و چشم پزشکی مشهور و معالجه نامدار بود و در مداوای بیماری‌های چشم با دارو، با تجربه و در جراحی چشم، مهارت داشت. عمار موصلی، در زمان جراح بزرگ مسلمان، علی بن عیسی کحال زندگی می‌کرد، ولی مشهوریت او را نداشت، اما جنبه ی ابتکاری اش بر وی، برتری داشت. او را نخستین مخترع سرنگ زیر پوستی و درمانگر استرابیسم انحراف چشم نیز می‌دانند.

اختراع سرنگ

این نوع جراحی، درمان کردم». او، توانست عمل مکش مایع داخل چشم (آب مروارید) را بدون شکافتن بخش جلویی چشم و با فرو کردن لوله ای باریک، به داخل چشم، انجام دهد. آب مروارید، یکی از عوامل اصلی نابینایی در انسان است و مایعی است که دور عدسی چشم را گرفته و مانع دید می‌شود و می‌بایست به موقع جراحی و تخلیه شود. عمار را نخستین جراح انحراف چشم نیز می‌دانند. وی، روشی برای درمان تاری دید ناشی از انحراف دید در کودکان را با پوشاندن چشم سالم، ابداع کرد و از این منظر، صدها سال از سایر چشم پزشکان، جلو تر است.

کتاب المنتخب فی علم العین

موصلی، در مورد جنبه ی آموزشی بودن کتابش، اشاره می‌کند: «وقتی به اعمال جراحی خصوصی می‌پرداختم، دو یا سه نفر از شاگردانم مرا همراهی می‌کردند و در بیمارستان‌هایی که به اعمال جراحی عام می‌پرداختم، شاگردان بسیاری برای تعلیم، دور و برم جمع می‌شدند». چاپ اصلی این کتاب، برگرفته از نسخه ای بسیار نفیس، می‌باشد و در کتابخانه ی تیمور پاشای قاهره، به شماره ی ۱۰۰، در مجموعه ی طبی آن، نگهداری می‌شود و شامل هشت کتاب بسیار مهم عربی در زمینه ی چشم پزشکی است. تاریخ کتابت نسخه ی حاضر، سال ۵۹۲ هجری قمری و کاتب آن، عبد الرحیم بن یونس بن ابی الحسن الانصاری است. جولیبوس هیرشبرگ، شخصیت عمار را این چنین، ستوده است: «وی از پزشکانی است که به ندرت، نظیر او در تاریخ می‌آید». این کتاب، رساله ای بسیار مهم و کار آمد در بحث چشم پزشکی و جراحی است و پزشکان و متخصص این علم می‌توانند برای کسب اطلاعات علمی، به این کتاب ارزشمند و مفید رجوع کرده و از تجربیات مولف، استفاده نمایند.

عمار، در مورد اختراع خود، چنین نگاشته است: «من سوزنی تو خالی ساختم، اما قبل از آمدن به تیبریاس، اصلا بر روی کسی کار نکردم. مردی برای جراحی آمد و به من گفت، برای درمان، هر طور که دوست دارید با من رفتار کنید، فقط نمی‌توانم به پشت دراز بکشم. سپس، من نیز با سوزن تو خالی، او را جراحی کردم و آب مروارید را خارج نمودم. بیمار، بلافاصله دید و نیازی به دروغ گفتن نداشت. فقط، من چشمش را هفت روز پانسسمان کردم. با این سوزن، هیچ کس جلوتر از من نبود. من، در مصر، جراحی‌های زیادی را با آن، انجام دادم و افراد بسیاری را با

از این پزشک مسلمان توانمند، وجیزه‌های مختصری به یادگار مانده است. اما، کتاب «المنتخب فی علم العین»، در عین اختصار، یکی از افتخارات تاریخ علم در عالم اسلام است. وی، کتابش را با مقدمه ای درباره ی داستان تالیف کتاب، آغاز نموده و سپس، به تشریح چشم و بیان بیماری‌های آن پرداخته است و در بخش‌های مختلف کتاب، شش نوع جراحی آب مروارید را شرح و توضیح کامل داده است که در نوع خود، بی نظیر و بدیع است. ابزارهای جراحی مختص چشم که موصلی از آن‌ها بهره می‌جسته، بالغ بر بیست نوع بوده است.

در این کتاب ارزشمند، شیوه ی خارج نمودن آب مروارید از چشم، به وسیله ی سوزنی تو خالی (سرنگ امروزی) مطرح شده است. بعدها، در قرن نوزدهم میلادی، دانشمندان دیگر نیز به این روش دست یافتند. این کتاب، سال‌ها جزو کتب درسی مهم پزشکی در دانشگاه‌های اسلامی بوده و به دلیل حجم اندکش، یک کتاب همراه محسوب می‌شده است.

دشمن برنامه‌ریزی داشت که گردشگری ایران پا نگیرد

ضرغامی سپس گفت: از تمام مردم کشورهای مختلف دنیا دعوت می‌کنم تا به خانه خودشان، یعنی ایران سفر کنند. او اظهار کرد: حتما گردشگری حلال یک مزیت نسبی کشورهای اسلامی است. اصلا گردشگری یک امر سالم است و متأسفانه در بعضی نگاه‌ها تصور بر این است که امور ناسالم از نظر فرهنگی و اجتماعی در رونق گردشگری دخالت دارد، درحالی که این گونه نیست. کشورهای مختلف دنیا چه مسلمان و چه غیر مسلمان به خصوص وقتی که گردشگری خانواده‌محور می‌شود همه علاقه‌مند هستند که گردشگری سالم داشته باشند.

ضرغامی گفت: گردشگری سالم همان گردشگری حلالی است که کشورهای مختلف اسلامی ظرفیت آن را دارند. بخشی از این گردشگری حلال به خوراک بر می‌گردد، اما گردشگری سالم و خانواده‌محور از مصادیق گردشگری حلال است و کشورهای مختلف می‌توانند پرچم‌دار آن باشند.

باید در داخل با همفکری و برداشتن موانع و معرفی صحیح ظرفیت‌های ایران عزیز به مقابله با ایران‌هراسی بپردازیم. او ادامه داد: گردشگری بخش عظیمی از ظرفیت‌ها بین کشورهای اسلامی است، اما به دلایل مختلف این ظرفیت عظیم مورد توجه قرار نگرفته است. با توجه به این که توسعه گردشگری امروز رکن مهمی در حوزه توسعه اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی است، کشورهای اسلامی باید نقش مهمی را ایفا کنند، تلاش کنند و این عقب ماندگی تاریخی را جبران کنند.

وزیر میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی بیان کرد: ایران اسلامی بسیار زیباتر از آن است که برای مردم دنیا تشریح شده است. ایران کشوری امن، زیبا با ظرفیت‌های گسترده و چهار فصل است که جزو چند کشور اول دنیاست و در حوزه‌های میراث‌فرهنگی و تاریخی، اکوتوریسم و سایر جاذبه‌های گردشگری دارای قابلیت‌های برتر در دنیا است.

عزت‌الله ضرغامی گفت: ایران‌هراسی یکی از شیوه‌های دشمن است. از قدیم نیز این بوده و از سال‌ها پیش برنامه‌ریزی‌هایی وجود داشته که گردشگری پا نگیرد.

به گزارش ایسنا، وزیر میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی در حاشیه بازدید از نمایشگاه بین‌المللی گردشگری و صنایع دستی در جمع خبرنگاران درحالی که فقط به پرسش‌های رسانه‌های تصویری جواب داد، درباره ایران‌هراسی گفت: ایران‌هراسی یکی از شیوه‌های دشمنان با ظرفیت‌های گردشگری ایران بوده است. از قدیم نیز این بوده و از سال‌ها پیش برنامه‌ریزی‌هایی وجود داشته که گردشگری پا نگیرد، این موضوع را دستگاه‌های اطلاعاتی نیز اعلام کرده‌اند.

ضرغامی اظهار کرد: ظرفیت‌های جمهوری اسلامی ایران به گونه‌ای است که اگر حداقل‌ها برای آن فراهم شود می‌تواند یکی از مهم‌ترین قطب‌های گردشگری در جهان باشد. ما