

علمی

تابستانی ترین سؤال: نور خورشید

چه مزایایی دارد؟

نکات مهم برای موهبت این فصل

پریسا جمعی / گروه ترجمه
news@naslefarda.net

همیشه شنیده‌ایم که اشعه‌های نور خورشید برای پوست مضر هستند، اما آیا می‌دانید که تعادل در استفاده از نور خورشید علاوه بر اینکه ضرری ندارد، برای بهبود خلق و خوی مفید هم هست؟ نور خورشید و تاریکی باعث ترشح هورمون در مغز می‌شود. قرار گرفتن در معرض نور خورشید باعث افزایش ترشح هورمونی به نام سروتونین در مغز می‌شود. سروتونین باعث تقویت خلق و خو و ایجاد احساس آرامش و تمرکز می‌شود. در شب و تاریکی مغز تحریک شده و هورمون دیگری به نام ملاتونین تولید می‌کند. این هورمون به خواب کمک می‌کند. کاهش قرار گرفتن در معرض نور خورشید باعث کاهش سطح سروتونین شده که می‌تواند منجر به افسردگی شدید فصلی شود. اثرات ناشی از نور که باعث تحریک تولید سروتونین می‌شود از طریق چشم وارد می‌شود. نور خورشید نواحی خاصی را در شبکیه ایجاد می‌کند که باعث ترشح سروتونین می‌شود. برای همین، به احتمال زیاد در فصل زمستان که روزها کوتاه‌تر است، این نوع افسردگی را تجربه خواهید کرد. به همین منظور یکی از درمان‌های اصلی افسردگی فصلی، نور درمانی است که به آن فتوتراپی نیز گفته می‌شود. می‌توانید از یک جعبه نور درمانی در خانه استفاده کنید. نور جعبه شبیه نور طبیعی خورشید عمل می‌کند که باعث تحریک تولید سروتونین در مغز و کاهش ملاتونین اضافی می‌شود.

منبع: www.healthline.com

به‌مناسبت روز خانواده و تکریم بازنشستگان بر گزار شد،

مراسم تجلیل از بازنشستگان شرکت برق منطقه‌ای غرب

اکبر میثاقی / گروه ایران: به‌مناسبت روز خانواده و تکریم بازنشستگان، مراسم تجلیل از بازنشستگان گرانقدر شرکت برق منطقه‌ای غرب برگزار شد. در ابتدای این مراسم مهندس اسدی گفت: خداوند متعال را شاکرم که فرصتی دست داد تا بتوانیم میزبان شما بازنشستگان عزیز باشیم و از تلاش‌های ارزشمندتان در دوران خدمت قدر دانی نمایم. وی خاطر نشان ساخت: زحمات و فداکاری‌های کارکنان خدوم صنعت برق در زمان بحران‌ها کاملاً ملموس و قابل مشاهده است که با

جامعه Society

NasleFarda.net

naslefardanews

naslfarda

یلدا توکلی / گروه جامعه
tavakoli.yalda1@gmail.com

زم‌زه‌ها حاکی از جداسازی اتوبوس زنان از مردان در پایتخت است، اتوبوس‌های شهری که اقدام به جابه جایی مسافران می‌کنند حلال‌القرار است زنانه مرده شوند اما مشخص نیست که این موضوع چه مشکلاتی را به دنبال خواهد داشت.

عملی شدن این طرح چه دردی را درمان می‌کند

علی بیاتی یکی از شهروندانی است که هر روز برای رفتن به سر کار از اتوبوس‌های شهری استفاده می‌کند، وی ضمن انتقاد از اجرای این طرح می‌گوید واقعاً عملی شدن این طرح چه دردی را از دردهای جامعه درمان می‌کند به غیر از اینکه مشکلات بیشتر می‌شود، من و همسر هر روز با هم از خانه خارج شده و در یک کارخانه همکار هستیم، البته مسیری را با اتوبوس شهری می‌رویم و مسیری را با سرویس کارخانه طی می‌کنیم تا بسر کار حاضر شویم، حالا اگر قرار باشد اتوبوس‌های زنان و مردان جدا از هم باشد چطور به موقع به سرویس برسیم و بتوانیم سر کار حاضر شویم و تازه اول در درمان می‌شود.

تصمیمی در این زمینه اتخاذ نشده است
مهدی چمران، رئیس شورای اسلامی شهر تهران است وی در رابطه با تفکیک اتوبوس‌های شهری برای زنان و مردان و البته انتشار خبری در خصوص تفکیک اتوبوس بانوان و آقایان گفت: در حال حاضر این موضوع نه در شورا و نه در جای دیگری مطرح نشده و تصمیمی در این زمینه اتخاذ نشده است و از همین

ایشان و روحیه جهادی در رفع خاموشی‌ها و خدمت‌رسانی به مردم شریف غرب کشور اقدام می‌کنند.

وی در پایان گفت: کار و تلاش بازنشستگان گرامی در دوران خدمت که همواره موجب رضایت‌مندی مشترکین بوده است جای تقدیر دارد و اینجانب به نیابت از همه کارکنان شرکت، از زحمات بازنشستگان گرانقدر و صبوری خانواده‌های محترمشان تشکر می‌نمایم و امیدوارم که همواره سلامت و سر بلند باشید. در پایان با اهدای لوح تقدیر و هدایایی از ۱۵ نفر از بازنشستگان سال ۱۴۰۰ برق غرب تجلیل به‌عمل آمد.



سرونده

۷

چهارشنبه ۱۲ مرداد ۱۴۰۱
سال سی و یکم / شماره ۶۸۵۹
۲۳ اگوست ۲۰۲۲ / ۵ محرم ۱۴۴۴

خبری که بعد از انتشار تکذیب شد؛

تفکیک اتوبوس زنان و مردان در هاله‌ای از ابهام



در ادامه شیوع ویروس کرونا و کم شدن مسافران دلیل دور کاری کارمندان، تعطیلی مدارس و دانشگاه‌ها باعث شد این طرح به صورت موقت مسکوت بماند اما دوباره با بازگشت وضعیت به شرایط عادی و افزایش حجم مسافران در ساعت‌های پیک مسافر این طرح اجرا شد.

ناوگان اتوبوسرانی متعلق به تمام شهروندان

روابط عمومی شرکت واحد پایتخت نیز با تأکید بر اینکه اساساً موضوعی به نام اتوبوس اختصاصی بانوان یا اتوبوس اختصاصی آقایان در تهران وجود ندارد گفت: ناوگان اتوبوسرانی تهران بر اساس رسالت و مأموریت خود در خدمت تمام شهروندان گرانقدری است که با وجود همه کاستی‌ها و کمبودهای موجود، اتوبوس را به عنوان وسیله رفت و آمد خود در سطح شهر انتخاب کرده‌اند. ناوگان اتوبوسرانی تهران متعلق به تمام شهروندان است و اتوبوسی به نام اتوبوس اختصاصی بانوان یا اتوبوس اختصاصی آقایان در تهران نداریم. البته موضوع تفکیک فضا در اختیار آقایان و بانوان در اتوبوس‌ها به عنوان موضوعی پذیرفته شده، چند دهه است که در ناوگان اتوبوسرانی تهران و سایر شهرها و کلان‌شهرهای کشور و حتی در بعضی از شهرهای جهان اجرا می‌شود اما در تهران، موضوعی تحت عنوان اتوبوس اختصاصی بانوان یا آقایان وجود ندارد. البته، تفکیک فیزیکی موجود که سال‌هاست در ناوگان اتوبوسرانی تهران اعمال می‌شود، بر اساس میزان نیاز و میزان تقاضای آقایان و بانوان سهم‌بندی شده و لزوماً به نسبت مساوی نیست و در برخی اتوبوس‌ها و خطوط و در بعضی ایام و ساعات، ممکن است این سهم نسبت به فضای ثابت پیش‌بینی شده متغیر باشد.

زنان اذعان داشت: با توجه به اینکه با فرسودگی ناوگان با تفکیک اتوبوس‌های شهری در پایتخت زیاد است و بسیاری از مسئولین آن را رد کرده‌اند اما ایرج لطفی‌زاده سرپرست بهره‌برداری شرکت اتوبوسرانی تهران از اختصاص اتوبوس ویژه بانوان خبر داد و گفت: ۱۷ دستگاه اتوبوس برای حمل و نقل زنان در دو نوبت صبح و عصر در خطوط BRT شهر فعال هستند لطفی‌زاده افزود: اکنون اتوبوس‌ها در دو خط ۲ و ۷ (BRT) شهر در ساعت‌های ۷ تا ۱۰ صبح و ۱۶ تا ۲۰ عصر فعال هستند و روزانه به طور میانگین حدود ۳۰۰ مسافر زن توسط آنها در شهر جابه‌جا می‌شوند. با توجه به شرایط و حجم مسافر در خط ۲ (پایانه خاوران به پایانه آزادی) حدود ۷ دستگاه و در خط ۷ (پایانه راه‌ان تا پایانه پارک‌وی) حدود ۱۰ دستگاه اتوبوس اختصاص داده شده است. وی درباره جزئیات اجرای طرح اتوبوس ویژه

ساوه

آئین افتتاح مجتمع اقامتی، گردشگری و پذیرایی سامان ساوه برگزار شد؛

تعریف تمدن نوین اسلامی با رویکردهای نوین در حوزه میراث فرهنگی و گردشگری



رضوان داوودی جم / گروه ایران
news@naslefarda.net

مشاور وزیر میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی بر ضرورت دفاع از مالکیت فکری به منظور ایجاد تمدن نوین اسلامی در جغرافیای جهان تأکید کرد و گفت: تمدن نوین اسلامی با رویکردهای نوین در حوزه میراث فرهنگی و گردشگری تعریف شود.

علیرضا ایزدی در آئین افتتاح مجتمع اقامتی، گردشگری و پذیرایی سامان ساوه اظهار کرد: ساوه سرزمینی است که در اعتلای فرهنگی ایران زمین نقش بسزایی داشته است و مردم این دیار در راستای اعتلای فرهنگی ایران کوشیده‌اند و در حوزه فرهنگ، صنعت و کشاورزی حرف‌های بسیاری برای گفتن دارند.

مشاور وزیر میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی بیان کرد: افتتاح مجموعه اقامتی، گردشگری و پذیرایی سامان در این شهرستان بخشی از واقعیت توان ارزشمند ساوه است. این شهرستان همچون گذشته، از دربار در حوزه فرهنگی و تاریخی ایران زمین نقش اساسی ایفا کرده و سندان آن اجرا و نقوش ارزشمند مسجد جامع هزار ساله، قلعه‌ها و بناهای تاریخی این شهرستان است.

ایزدی با تأکید بر اینکه شهر تاریخی ساوه دروازه تمدنی فرهنگ نوین برای ساختن ایرانی بزرگ خواهد بود، اظهار کرد: «تلاش برای اعتلای تمدنی ایران اسلامی و ایجاد تمدنی نوین در گستره جغرافیایی دنیا وظیفه سترگ احاد مختلف مردم است و بدون شک این مجموعه‌های گردشگری و اقامتی از عناصری هستند که در اعتلای ایران زمین اثرگذار هستند.»

او بیان کرد: فرهنگ غنی و تاریخ چند هزار ساله شهرهای تاریخی نظیر ساوه بستر خوبی را برای بهره‌مندی از خرده فرهنگ‌ها فراهم کرده است که باید از این قابلیت و امکان برای شناساندن و معرفی این منطقه و جذب گردشگران استفاده کرد.

فرماندار ساوه نیز گفت: افتتاح این مجتمع اقامتی، گردشگری و پذیرایی موجب افزایش سرانه گردشگری و اقامتی ساوه شده و شهروندان ساوجی از این ظرفیت جدیدی که ایجاد شده بهره‌برداری خواهند کرد.

مهدی الیاسی افزود: گردشگری در کنار مزیت صنعتی و کشاورزی، مهم‌ترین پتانسیل و ظرفیت شهرستان ساوه است که باید با همت سرمایه‌گذاران و فعالان این بخش این ظرفیت بالفعل شده و مردم از مزیت اقتصادی این ظرفیت بزرگ بهره‌مند شوند.

او بیان کرد: مجتمع‌های گردشگری و تفریحی یکی از زمینه‌های رشد و توسعه هر منطقه‌ای خصوصاً در بخش اشتغالزایی است و افتتاح این طرح می‌تواند در رونق گردشگری منطقه و ایجاد اشتغال برای همشهریان سهم بسزایی داشته باشد.

رئیس میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی شهرستان ساوه نیز گفت: عملیات اجرایی احداث مجموعه اقامتی، گردشگری و پذیرایی سامان در مساحتی بالغ بر ۳۲ هزار متر مربع در شهر یورماه سال ۱۳۹۷ آغاز شده است و فاز اول با زیربنای ۳۵۰۰ متر مربع به بهره‌برداری رسیده است.

رضا ایزد در ادامه ظرفیت پذیرایی این مجموعه اقامتی و گردشگری را ۱۵۰۰۰ نفر عنوان کرد و افزود: با بهره‌برداری از این مجموعه برای ۴۰ نفر در فاز نخست فرصت شغلی مستقیم ایجاد شده است.

او بیان اینکه این مجتمع در سه فاز احداث خواهد شد، گفت: فاز دوم شامل واحدهای اقامتی و ویلایی و فاز سوم نیز جایخانه و فرودخانه سنتی با طراحی نوین است که ظرف چندماه آینده به بهره‌برداری خواهد رسید. ایزد گفت: با بهره‌برداری از این مجتمع، شمار تاسیسات گردشگری شهرستان ساوه به ۴۳ مورد می‌رسد و موجب افزایش سرانه گردشگری و تفریحی شهرستان شده است.

در این آئین پروانه بهره‌برداری از این مجتمع اقامتی، گردشگری و پذیرایی سامان توسط مشاور وزیر میراث فرهنگی، معاون استاندار و فرماندار ساوه، مدیر کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی ساوه و جمع دیگری از مسئولان به سرسمایه‌گذاران این مجموعه محمدحسین ملوجی و ارحام نمازی اهدا شد.

یافته‌ها

معرفی تمیزترین کشورهای جهان

در سال ۲۰۲۲؛

فهرستی که در تسخیر کشورهای اسکاندیناوی است

حسین محزونیه / گروه ترجمه
news@naslefarda.net

دوست دارید بدانید تمیزترین کشورها کدامند؟ در این مقاله قصد داریم ۱۰ مورد از تمیزترین کشورهای جهان را نام ببریم، با ما همراه باشید.

۱۰- فنلاند: کشور فنلاند در شمال اروپا واقع شده است. این کشور از غرب با سوئد، از شرق با روسیه و از شمال با نروژ دارای مرز مشترک می‌باشد. فنلاند در سال ۲۰۲۲ با شاخص عملکرد محیط زیست ۷۸.۶۴، رتبه دهم تمیزترین کشور جهان را کسب کرده است. هلسینکی پایتخت فنلاند و بزرگترین شهر این کشور است.

۹- ایرلند: ایرلند با شاخص عملکرد زیست محیطی ۷۸.۷۷ در سال ۲۰۲۲ جزو نهمین کشور تمیز جهان قرار گرفت. پایتخت ایرلند دوبلین است که در ضلع شرقی جزیره واقع شده است. حدود ۴۰ درصد از جمعیت ۵ میلیون نفری ایرلند در دوبلین زندگی می‌کنند. ایرلند با تولید ناخالص داخلی متوسط ۴۷۶ میلیارد دلار و سرانه تولید ناخالص داخلی ۹۴۵۵۶ دلار یکی از ثروتمندترین کشورهای جهان است.

۸- اتریش: اتریش کشوری توسعه یافته واقع در جنوب اروپای مرکزی می‌باشد. این کشور از ۹ ایالت فدرال تشکیل شده و وین پایتخت آن است. اتریش با شاخص عملکرد زیست محیطی ۷۸.۹۷ در سال ۲۰۲۲ جزو هشتمین کشور تمیز جهان قرار گرفت. اتریش در اروپای مرکزی قرار دارد و کشوری غنی و محصور در خشکی، و کوهستانی می‌باشد. مساحت اتریش ۸۳۸۷۹ کیلومتر مربع است و حدود ۹ میلیون نفر جمعیت دارد.

۷- لوکزامبورگ: لوکزامبورگ یک کشور کوچک محصور در خشکی واقع در اروپای غربی می‌باشد. از غرب و شمال با بلژیک، از شرق با آلمان و از جنوب با فرانسه دارای مرز مشترک می‌باشد. لوکزامبورگ با شاخص عملکرد زیست محیطی ۷۹.۱۲ در سال ۲۰۲۲ هفتمین کشور تمیز جهان شناخته شده است. پایتخت این کشور، شهر لوکزامبورگ، یکی از چهار پایتخت رسمی اتحادیه اروپا می‌باشد. لوکزامبورگ کشوری کوچک با ۲۵۸۶.۴ کیلومتر مساحت، و تقریباً ۳۳۶۴۲۲ جمعیت در سال ۲۰۲۲ می‌باشد که باعث شده به یکی از کم جمعیت‌ترین کشورهای اروپا تبدیل شود.

۶- بریتانیا: بریتانیا با شاخص عملکرد زیست محیطی ۷۹.۸۹ در سال ۲۰۲۲ به عنوان ششمین کشور تمیز جهان شناخته شده است. این کشور دارای شاخص کیفیت هوای بالای ۹۴.۴۳ می‌باشد و از نظر آب آشامیدنی و بهداشت نمره کامل را کسب کرده است. بعلاوه، بریتانیا یک کشور مستقل واقع در شمال غربی اروپا و دارای مساحت ۲۲۹.۸۴۸ کیلومتر مربع و جمعیت ۶۷.۸ میلیون نفر می‌باشد.

۵- سوئد: سوئد با شاخص عملکرد زیست محیطی ۵۱.۸۰ در سال ۲۰۲۲ به عنوان پنجمین کشور تمیز جهان شناخته شده است. سالهاست که این کشور به صورت مداوم در لیست تمیزترین کشورهای جهان قرار دارد. سوئد بزرگترین کشور شمال اروپا با مساحت ۴۵۰۲۹۵ کیلومتر مربع، سومین کشور بزرگ اتحادیه اروپا و پنجمین کشور بزرگ اروپا می‌باشد. پایتخت کشور سوئد، استکهلم است.

۴- کشور مالت: مالت کشوری جزیره‌ای واقع در جنوب اروپا متشکل از مجمع الجزایر در دریای مدیترانه می‌باشد. مالت با شاخص عملکرد زیست محیطی ۸۰.۹۰ در سال ۲۰۲۲ به عنوان چهارمین کشور تمیز جهان شناخته شده است. پایتخت مالت، شهر والتا است که تنها ۰.۲۴ متر مربع مساحت دارد و کوچک‌ترین پایتخت ملی اتحادیه اروپا است.

۳- دانمارک: دانمارک با شاخص عملکرد زیست محیطی ۸۱.۶۰ در رتبه سومین کشور تمیز جهان در سال ۲۰۲۲ قرار دارد. این کشور در شمال اروپا واقع شده و جنوبی‌ترین کشور اسکاندیناوی می‌باشد. دانمارک کشوری توسعه یافته می‌باشد و دانمارکی‌ها از استانداردهای زندگی بالایی برخوردارند. بعلاوه، این کشور در معیارهای خاصی از نظر عملکرد ملی، از جمله آموزش، مراقبت‌های بهداشتی، حفاظت از آزادی‌های مدنی، حکومت دموکراتیک و غیره در رتبه بالایی قرار دارد.

۲- فرانسه: فرانسه با شاخص عملکرد زیست محیطی ۸۳.۹۵ در رتبه دومین کشور تمیز جهان در سال ۲۰۲۲ قرار دارد. این کشور سومین کشور بزرگ و ثروتمند اروپا و جذاب‌ترین مقصد گردشگری برای گردشگران می‌باشد. فرانسه کشوری توسعه یافته است که تولید ناخالص داخلی آن هفتمین تولید ناخالص داخلی در جهان و نهمین کشور از نظر PPP (برابری قدرت خرید) است.

۱- سوئیس: سوئیس با شاخص عملکرد زیست محیطی ۸۷.۴۲ تمیزترین کشور جهان است. این کشور دارای جنگل‌های انبوه، حیات وحش و همچنین آب سالم و تمیز می‌باشد. سوئیس از جنوب در همسایگی ایتالیا، از غرب در همسایگی فرانسه، از شمال در همسایگی آلمان و از شرق در همسایگی اتریش و لیختن اشتاین قرار دارد. سوئیس به دلیل دارا بودن چشم‌اندازهای وسیع شهرت دارد. بیش از ۱۵۰۰ دریاچه در این کشور وجود دارد که هر کدام کمتر از ۱۰ مایل از دریاچه دیگری فاصله دارند.

منبع: https://infos10.com