

دانشتنی‌ها

خوب است بدانید

حدود ۱۶ میلیون نفر در جهان خود را یهودی می‌دانند، یعنی از هر ۵۰ نفر جمعیت دنیا فقط یک نفر یهودی است. این رقم با افزودن منسوبین به یهودیان به حدود ۲۵ میلیون نفر می‌رسد. حدود ۷ میلیون یهودی در کنار ۲ میلیون فلسطینی در اسرائیل زندگی می‌کنند. حدود نیم میلیون یهودی در کنار حدود ۳ میلیون فلسطینی در کرانه باختری زندگی می‌کنند. حدود ۲ میلیون فلسطینی در غزه و حدود ۶ میلیون آواره فلسطینی در خارج از اسرائیل و مناطق اشغالی زندگی می‌کنند. دو تا ۳ میلیون در اردن، حدود نیم میلیون در سوریه، حدود نیم میلیون در شیلی، حدود ۴۰۰ هزار نفر در عربستان، حدود ۳۰۰ هزار نفر در قطر و حدود ۲۵۰ هزار نفر در آمریکا زندگی می‌کنند. حدود ۶ میلیون یهودی در آمریکا زندگی می‌کنند یعنی ۲٪ جمعیت آمریکا. متوسط ثروت یهودیان آمریکا حدود ۳ برابر متوسط ثروت آمریکاییان است. یک چهارم یهودیان آمریکا سالانه بیش از ۲۰۰ هزار دلار درآمد دارند، در حالی که فقط ۴٪ آمریکایی‌ها چنین درآمدی دارند. ۱۶۵ میلیارد یهودی جهان حدود ۸۱۵ میلیارد دلار ثروت دارند. حدود ۶٪ میلیاردرهای جهان یهودی هستند و حدود ۷٪ ثروت میلیاردرهای جهان به آنها تعلق دارد. ۱۳۹ نفر از ۴۰۰ نفر ثروتمندترین های آمریکا، یهودی هستند. ۲۰ نفر از ۵۰ نفر ثروتمندترین های آمریکا، یهودی هستند. ۲۱ میلیارد عرب جهان حدود ۵۴ میلیارد دلار ثروت دارند. ۳۱٪ برندگان آمریکایی جایزه نوبل، یهودی هستند. ۲۳٪ دانشجویان بهترین دانشگاه های آمریکا یهودی هستند. بسیاری از رسانه‌های آمریکا متعلق به یهودیان است. حدود ۳ و نیم میلیون عرب در آمریکا زندگی می‌کنند. حدود ۳ و نیم میلیون مسلمان در آمریکا زندگی می‌کنند. حدود ۴۵ میلیون عرب در دنیا زندگی می‌کنند یعنی حدود ۲۰ برابر یهودیان. حدود ۲ میلیارد مسلمان در جهان زندگی می‌کنند یعنی حدود یک چهارم جمعیت دنیا و حدود ۸۰ برابر یهودیان. مساحت اسرائیل حدود ۲۲ هزار کیلومتر مربع است. مساحت کشورهای عرب حدود ۶۰۰۰ برابر اسرائیل است. مساحت ایران حدود ۷۵ برابر اسرائیل است. تولید ناخالص ملی اعراب حدود ۳ تریلیون دلار یعنی حدود ۶ برابر اسرائیل، حدود ۷ برابر ایران، حدود ۲ و نیم برابر ترکیه و حدود یک دهم آمریکا است. درآمد سرانه اسرائیل حدود ۵۴۰۰۰ هزار دلار در سال است که در رده سیزدهم جهان قرار دارد و حدود ۲۰ برابر فلسطین، حدود ۳ و نیم برابر اعراب، حدود ۱۴ برابر ایران و مصر و اردن و سوریه و حدود ۱۰ برابر لبنان است. درآمد سرانه قطر حدود ۸۲ هزار دلار در سال یعنی در حدود آمریکا، درآمد سرانه عربستان ۳۲ هزار و امارات ۵۰ هزار دلار در سال است. حدود ۱۳ میلیون نفر از جمعیت ۳۲ میلیونی عربستان خارجی هستند. حدود ۹ میلیون نفر از جمعیت ۱۰ میلیونی امارات خارجی هستند.

سبک زندگی

۶ مورد از مهم‌ترین خواص و مضرات به لیمو برای سلامتی

به لیمو درختچه‌ای است بسیار خوش عطر که علاقه زیادی به نور آفتاب دارد و امروزه در بسیاری از مناطق آفتابی دنیا نیز کشت می‌شود. اما خواص به لیمو فقط به عطر و طعم خوش آن محدود نیست؛ بلکه این گیاه در زمینه‌های مختلفی می‌تواند به بهبود سلامت و آرامش انسان‌ها کمک کند. مهم ترین خواص به لیمو
 آرامش بخش طبیعی
 جلوگیری از استرس اکسیداتیو
 تقویت سلامتی کلی بدن
 بهبود مشکلات گوارشی
 کاهش استرس و اضطراب
 افزایش تعادل هورمونی بدن
 خواص ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی
 کاهش آسیب‌های عضلانی ناشی از تمرینات سخت
ترکیبات مغذی و خواص آن برای سلامت
 برگ‌های این گیاه دارای ارزش غذایی بالایی هستند و موادی چون تریپتوفیدها، روغن‌های فرار، فلاونوئیدها و اسیدهای فنولیک را در خود جای داده‌اند. این مواد مغذی به تقویت سلامتی کلی بدن کمک می‌کنند. بسیاری از مردم با خواص آرام‌بخش این گیاه آشنا هستند، ولی به لیمو خواص دیگری نیز دارد که فراتر از آرامش‌بخش بودن آن است.
مقابله با استرس و التهاب با به لیمو
 به لیمو با خواص ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی‌اش می‌تواند در مقابله با استرس اکسیداتیو و التهاب‌های بدن موثر باشد. رادیکال‌های آزاد که به سلول‌ها آسیب می‌زند و خطر بیماری‌ها را افزایش می‌دهند، با مصرف به لیمو کنترل می‌شوند. تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف به لیمو می‌تواند اثرات التهابی برخی بیماری‌ها را کاهش دهد و سلول‌ها را در برابر آسیب‌های ناشی از استرس اکسیداتیو محافظت کند.
تأثیرات آرام‌بخش و تعادل هورمونی
 به لیمو نه تنها به تعادل هورمونی بدن کمک می‌کند، بلکه به عنوان یک دمنوش آرام‌بخش نیز شناخته می‌شود. این گیاه می‌تواند استرس و اضطراب را کاهش دهد. وریاسکوزید، یکی از مواد موجود در به لیمو، در تسکین استرس و اضطراب موثر است.
خواص به لیمو در تسکین مشکلات گوارشی
 از قدیم‌الایام، به لیمو به عنوان یک دمنوش تسکین‌دهنده برای مشکلات گوارشی مورد استفاده قرار می‌گرفته است. این گیاه می‌تواند مشکلاتی چون نفخ، گرفتگی و ناراحتی معده را رفع کند. طبق بررسی سایت چی شی در منابع طب سنتی بسیاری از فرهنگ‌ها از قدیم از خواص این گیاه بهره‌برداری کرده‌اند و امروزه نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد.
مزایای به لیمو برای ورزشکاران
 یکی از ویژگی‌های جالب و کمتر شناخته شده به لیمو، تأثیرات مثبت آن بر روی ورزشکاران است. به لیمو به عنوان یک مکمل طبیعی در دنیای ورزش معرفی شده است. تحقیقات موجود نشان‌دهنده این است که این دمنوش با خواص آنتی‌اکسیدانی خود، می‌تواند به کاهش آسیب‌های عضلانی ناشی از تمرینات سخت ورزشی کمک کند. این آسیب‌ها، اگر مدیریت نشوند، می‌توانند به تأخیر در رشد عضلانی منجر شوند. بنابراین، اگر قصد دارید تمرینات ورزشی سختی را شروع کنید، فراموش نکنید که به لیمو را به عنوان یک همدرد در کنار خود داشته باشید.
نتیجه‌گیری: در مورد خواص به لیمو
 به لیمو، یک دمنوش گیاهی با ریشه‌ی آمریکای جنوبی، در طول زمان به عنوان یکی از موثرترین گیاهان در حوزه طب سنتی و نوین شناخته شده است. از خواص آرام‌بخشی آن گرفته تا تأثیرات مثبت بر سلامت عمومی بدن، این گیاه در بسیاری از زمینه‌ها قابلیت‌های برجسته‌ای دارد. ویژگی‌های آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی به لیمو می‌تواند به کاهش آسیب‌های عضلانی در ورزشکاران و حتی به تعادل هورمونی بدن کمک کند. در نهایت، با توجه به تمام خواص متنوع و مفید این گیاه، به لیمو می‌تواند یک جزء اساسی در رژیم غذایی و سبک زندگی سالم افراد باشد.

عکس‌نویست



عکس: مهدی قربانی / ایرنا
 روز پرستار مبارک - لباس سپید ایثار

نوبت اول
آگهی تجدید مناقصه

مناقصه عمومی یک مرحله‌ای همراه با ارزیابی کیفی (روش فشرده)
 احداث ساختمان مارگون
 شماره فراخوان: ۲۰۰۲۰۰۴۲۴۵۰۰۰۰۰۷



- بانک کشاورزی در نظر دارد نسبت به انتخاب پیمانکار از طریق فراخوان عمومی اقدام نماید.
- موضوع: احداث ساختمان شعبه مارگون استان کهگیلویه و بویراحمد با زیربنای ۳۱۰ متر مربع در ۲ طبقه و محوطه سازی و اضافه کاری مربوطه طبق نقشه های اجرایی و همچنین تخریب ساختمان قدیمی بانضمام محوطه آن .
 - نوع مناقصه: عمومی یک مرحله‌ای همراه با ارزیابی کیفی (روش فشرده).
 - کلیه مراحل مناقصه از دریافت و تحویل اسناد ارزیابی کیفی و اسناد مناقصه و گشایش پاکت‌ها از طریق سامانه ستاد (www.setadiran.ir) انجام می‌شود.
 - نام و نشانی دستگاه مناقصه‌گزار: مدیریت بانک کشاورزی استان کهگیلویه و بویراحمد تلفن ۰۷۴۳۳۲۲۳۳۷۰
 - دورنگار ۰۷۴۳۳۲۲۳۷۸۲
 - مدت پیمان: ۱۲ دوازده ماه شمسی.
 - مبلغ برآورد اولیه احداث ساختمان جدید: ۶۸,۸۴۴,۲۶۸,۲۲۲ ریال برای بخش زیربنایی به انضمام ۲۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال محوطه سازی و کارهای اضافه براساس فهرست‌بهای رشته ابنیه و تأسیسات برقی و تأسیسات مکانیکی سال ۱۴۰۲ جمعا ۸۸,۸۴۴,۲۶۸,۲۲۲ (هشتاد و هشت میلیارد و هشتصد و چهل و چهار میلیون و دو بیست و شصت و هشت هزار و دو بیست و بیست و دو) ریال می‌باشد.
 - تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار: مطابق جدول ۴ از بند الف ماده ۶ آیین‌نامه تضمین معاملات دولتی به مبلغ ۴,۴۴۲,۲۱۳,۴۱۱ ریال (چهار میلیارد و چهارصد و چهل و دو میلیون و دو بیست و سیصد و چهار صد و یازده) ریال.
 - مناقصه گر بایستی دارای رتبه بندی پایه پنج در رشته ساختمان و ابنیه و پایه پنج تأسیسات صادره از سوی سازمان برنامه و بودجه کشور و دارای ظرفیت آزاد (تعدادی و ریالی) و دارای اعتبار باشد.
 - دریافت اسناد ارزیابی کیفی و اسناد مناقصه از سامانه ستاد: از ساعت ۸ صبح روز دوشنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۹ تا ساعت ۱۴ روز دوشنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۶ .
 - تحویل اسناد ارزیابی کیفی و اسناد مناقصه:
 - ۱- به‌صورت الکترونیکی تا ساعت ۱۴ روز سه شنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۲۱ در سامانه ستاد باگذاری شود.
 - ۲- به‌صورت فیزیکی (فقط پاکت «الف») تا ساعت ۱۴ روز سه شنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۲۱ به نشانی فوق تحویل و رسید دریافت شود.
 - زمان و محل گشایش پاکت اسناد ارزیابی کیفی: ساعت ۹:۰۰ روز چهارشنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۲۲ بدون حضور پیمانکاران یا نمایندگان آنها صورت خواهد پذیرفت.
 - زمان و محل گشایش پاکت اسناد مناقصه «الف، ب، ج»: پس از ارزیابی کیفی به اطلاع مناقصه‌گران خواهد رسید.
 - مناقصه‌گران ابتدا ارزیابی کیفی شده و پس از کسب حداقل امتیاز ۶۰ در فرآیند ارزیابی کیفی در مراحل بعدی مناقصه شرکت می‌نمایند.
 - سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مناقصه مندرج می‌باشد.

مدیریت شعب بانک کشاورزی در استان کهگیلویه و بویراحمد

ماشین بازی
تویوتا مگا کروزر، همتای ژاپنی هامر H1 با برادر بزرگ‌تر لندکروزر!



تویوتا مگا کروزر شاسی‌بلند عظیم‌الجثه‌ای است که بین سال‌های ۱۹۹۵ تا ۲۰۰۱ برای ارتش و پلیس ژاپن ساخته شد و کمتر از ۱۵۰ نمونه غیرنظامی از آن به تولید رسید. هامر H1 شاسی‌بلند بسیار جالبی است اما کسانکی که خواهان یک آفرودر متمایز با ظاهری زیباتر و قابلیت اطمینان بالاتر هستند، باید سراغ تویوتا مگا کروزر بروند. این خودرو که چندان شناخته‌شده نیست، بین سال‌های ۱۹۹۵ تا ۲۰۰۱ ابتدا برای ارتش ژاپن ساخته شد و بعداً توسط پلیس و آتش‌نشانی در سراسر این کشور مورد استفاده قرار گرفت. در حالی که حدود ۳ هزار دستگاه مگا کروزر ساخته شد، گمان می‌رود که کمتر از ۱۵۰ دستگاه آن‌ها غیرنظامی بودند که حالا یکی از همین نمونه‌ها برای فروش گذاشته شده است. این خودرو نمونه‌ای فرمان راست است که در سال ۲۰۲۲ از ژاپن وارد ایالات متحده شد. این مگا کروزر ۱۶۸,۷۰۰ کیلومتر کار کرده اما به نظر می‌رسد خیلی خوب نگهداری شده است زیرا هیچ آسیبی روی بدنه آن دیده نمی‌شود. این شاسی‌بلند بزرگ ژاپنی به یک پیشرانة ۴.۱ لیتری چهار سیلندر توربودیزل مجهز است که ۱۵۵ اسب بخار قدرت و ۳۸۲ نیوتن متر گشتاور تولید می‌کند. این پیشرانه به یک گیربکس چهار سرعته اتوماتیک متصل است تا نیروی خود را به هر چهارچرخ برساند. یکی از ویژگی‌های قابل توجه مگا کروزر برخورداری از محوره‌ای پورتال است که در خودروهای جاده‌ای کمتر دیده می‌شود. این خودرو همچنین به سه دیفرانسیل قفل شونده هم مجهز است و بنابراین می‌تواند از سخت‌ترین مسیرها عبور کند. این نمونه به رینگ‌های ۱۷ اینچی غیرفابریک مجهز شده و رنگ آن از سبز به سفید تغییر پیدا کرده است. باربند و چراغ‌های جدید هم از دیگر ویژگی‌های این خودرو هستند. سال گذشته یک مگا کروزر دیگر با کارکرد تنها ۹۱ هزار کیلومتر که از فرمان راست به فرمان چپ تبدیل شده بود در آمریکا با قیمت ۳۱۰ هزار دلار فروخته شده و از آنجایی‌که این نمونه فرمان راست است و کارکرد بیشتری دارد، باید با قیمت پایین‌تری به فروش برسد. در حال حاضر بالاترین پیشنهادی که برای این خودرو داده شده ۸۶ هزار دلار است. این در حالی است که نمونه‌های کم‌کار هامر H1 هم‌اکنون با قیمتی بین ۱۰۰ تا ۲۰۰ هزار دلار خریدوفروش می‌شوند.

ویترین

نشستی برای «ادبیات معاصر ایتالیا»

کتاب دوجلدی «ادبیات معاصر ایتالیا» نوشته جولینو فرونی با ترجمه منوچهر سادات‌افسری نقد می‌شود. به گزارش ایسنا، نشست هفتگی شهرکتاب در روز سه‌شنبه ۳۰ آبان ساعت ۱۵ به نقد و بررسی کتاب «ادبیات معاصر ایتالیا» اختصاص دارد که با حضور جوزیه پرونه (سفیر ایتالیا)، منوچهر سادات‌افسری، هاله ناظمی، مهدی فیروزان و علی‌اصغر محمدخانی در مرکز فرهنگی شهر کتاب واقع در خیابان شهید بهشتی، خیابان شهید احمد قصبیر (بخارست)، نبش کوچه سوم برگزار می‌شود و ورود برای علاقه‌مندان آزاد است. در خیر برگزاری این نشست عنوان شده است: به تازگی کتاب دوجلدی «ادبیات معاصر ایتالیا» نوشته جولینو فرونی با ترجمه منوچهر سادات‌افسری به همت نشر هرمس منتشر شده است. محصولات ادبی شه‌جزیره ایتالیا، که از نیمه‌های قرن بیستم به‌همت مترجمان فارسی‌زبان در اختیار مصرف‌کنندگان ایرانی قرار گرفته و تا اواخر قرن روزه‌روز بر تعدادشان افزوده شده، اکنون به جایگاهی رسیده‌اند که جهت سنجشگری هنجارمند، پس از قرار گرفتن در چشم‌انداز تاریخی، از صافی («نقد و نظر») ارزیابانه عبور کنند. جولینو فرونی، منتقد ادبی، پژوهشگر تاریخی و استاد دانشگاه، این وظیفه را در این مجموعه دوجلدی به‌عهده گرفته و نه‌تنها آثار ادبیات داستانی ترجمه‌شده از ایتالیایی به فارسی در طول این سال‌ها را در بوته نقد و نظر قرار داده بلکه آنچه از میان این محصولات مهم بوده ولی از نظر کنشگران ایرانی به‌دور مانده نیز در دست معرفی و داوری‌اش قرار گرفته است. او زمینه‌پیدایش آثار را بررسی می‌کند، به تحلیل می‌پردازد، آیشخور اندیشه‌ها را وامی‌کاود و از کوشش به‌عمل‌آمده در حوزه‌هایی مانند روان‌کاوی، زبان‌شناسی، فلسفه، سبک‌شناسی و زیبایی‌شناسی نیز غافل نیست.