

# اخبار اصفهان

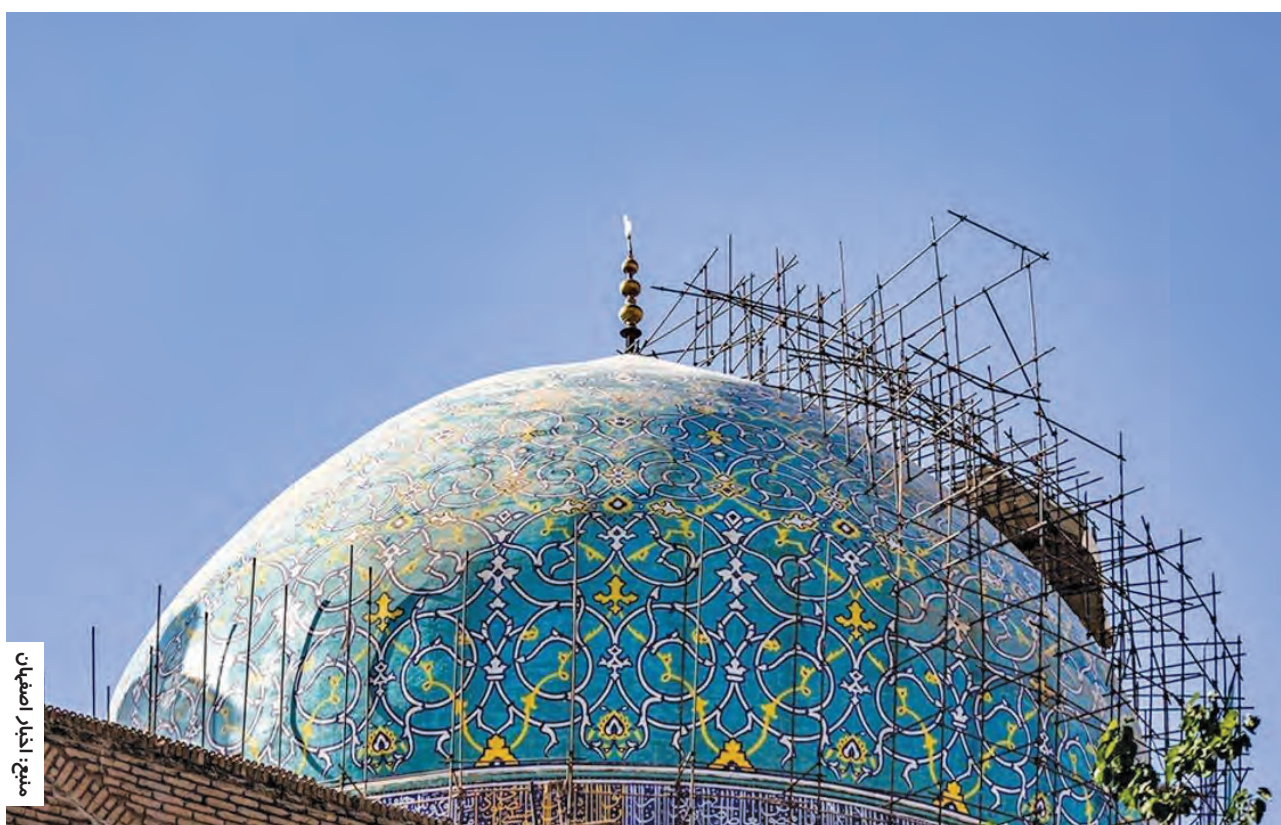
روزنامه اقتصادی استان اصفهان

پنجشنبه ۲ آذر ۱۴۰۱ | ۲۴ نوامبر ۲۰۲۲ | ۲۹ ربیع الثانی ۱۴۴۴ | سال سوم | شماره ۱۲۰۶ | صفحه اول

قیمت ۵۰۰۰ تومان

رئیس جامعه هتلداران اصفهان خبر داد:

## کاهش ظرفیت اشغال هتل‌های اصفهان به ۱۵ درصد



مجمع ائمه اصفهان

کارشناس مرمت بناها و بافت‌های تاریخی در اصفهان خواستار شد:

توقف مرمت گنبد مسجد جامع عباسی هر چه زودتر

## Everything You Need to Know About Stress

اخبار اصفهان  
ISFAHAN NEWSسر مقاله  
امین رضایی

### تولید داخلی اساسی‌ترین رکن تحقق اقتصاد مقاومتی

در تحقق این مهم وظایف حاکمیتی خود را به انجام برسانند. از اهم آن وظایف مدیریت یکپارچه نیازمندی صنایع است. تعریف نیاز صنایع مختلف کشور در فضایی واحد، عامل جمع‌بندی نیازها می‌شود که باید با به کارگیری کارشناسانی خبره و ایجاد زیرساخت لازم و تعریف کدینگ یکسان، قطعات و تجهیزات تک‌گذاری شوند تا سازندگان به لحاظ ارزیابی بازار فروش و تیراژ و تعداد مورد نیاز و توجیه اقتصادی تولید هر قطعه و تجهیز بتوانند فعالیت کنند.

است. بعد دیگری که تحقق، راهبری و توسعه ساخت داخل را حائز اهمیت می‌کند توسعه سایر کسب و کارهای مرتبط در پایین دست این بخش و حتی بخش‌های غیرمرتبط نظیر فعالیت‌های خدماتی و... است که رونق کسب و کارهای دیگر را در پی دارد؛ چه مجموعه‌های سازنده و رفع نیازمندی‌های آنان و چه کارکنان آنان به دلیل ارتقای سطح درآمد و افزایش توان خرید در جامعه. توجه به این نکته بسیار ضروری است که مسوولان باید با سیاست‌گذاری صحیح

پازل ساخت داخل اساسی‌ترین نقش را در تحقق اقتصاد مقاومتی ایفا می‌کند. نقشی که صرف‌نظر کردن از آن، اقتصاد مقاومتی را امری غیرممکن می‌سازد و یقیناً اجرای سیاست اقتصاد مقاومتی دامنه تاب‌آوری را افزایش و آسیب‌پذیری را کاهش می‌دهد. البته هر دو موضوع از مفاهیمی هستند که برای هر کشور تولید قدرت می‌کند و وابستگی را به بیرون از مرزها به حداقل میزان خود می‌رساند و نتیجه آن افزایش قدرت چانه‌زنی و بازگردانی در عرصه بین‌الملل

عضو کمیسیون اقتصادی مجلس شورای اسلامی:

### تعرفه‌گذاری پلکانی گاز خانگی جنبه بازدارندگی داشته باشد

رئیس برنامه‌ریزی، کنترل و تعمیرات شرکت پالایش نفت اصفهان:

### ۳۰۵۰ نیروی انسانی برای اورهال پالایشگاه فعالیت داشتند

اجلاس مصر به وقت اضافه کشید به این امید که توافق حاصل شود

### جنگ قدرت

### واجب تر از نبرد اقلیم

استرس پابندن ما چه می‌کند؟

### فعال کردن همه

### بمب‌های ساعتی

چهار روز



معاون دانشگاه آزاد اسلامی کشور:

### تعلیم و تربیت اجتماعی باید احیا شود

معاون فرهنگی و دانشجویی دانشگاه‌های آزاد اسلامی گفت: یکی از راه‌های کنترل و پیشگیری اغتشاشات و وقایع هفته‌های اخیر، احیا کردن تعلیم و تربیت اجتماعی به عنوان رسالت اصلی در دانشگاه‌ها و آموزش و پرورش است.

## آگهی مزایده عمومی داخلی



شرکت توزیع برق شهرستان اصفهان در نظر دارد: **انواع پایه های بتونی (اچ، گرد) اسقاط** **مازاد بر نیاز** خود را به شرح ذیل و باستناد قانون برگزاری مناقصات و آیین نامه معاملات، از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به صورت مزایده عمومی به فروش برساند. **\* لازم است مزایده گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مزایده محقق سازند.**

موضوع مزایده: انواع پایه های بتونی اسقاط مازاد

شماره مزایده شرکت	شماره مزایده در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد)	تاریخ توزیع دفترچه	مهلت تهیه اسناد	آخرین مهلت بارگذاری و تحویل پاکت	تاریخ برگزاری مزایده	مبلغ تضمین
۴۰۱۹۱۰۰۵	۱۰۰۱۰۱۲۱۱۰۰۰۰۰۶	۱۴۰۱/۰۹/۰۳	۱۴۰۱/۰۹/۰۹	۱۴۰۱/۰۹/۱۹	۱۴۰۱/۰۹/۲۰	۱/۳۳۶/۰۰۰/۰۰۰ ریال

پیشنهاد دهندگان می توانند اسناد مزایده را از طریق سایت <http://www.setadiran.ir/setad/cms> دریافت و حداکثر تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۹/۱۹ در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت بارگذاری نماید و همچنین اسناد فیزیکی (پاکت الف - ضمانت نامه) خود را به نشانی اصفهان چهارباغ عباسی، خیابان عباس آباد، ساختمان ستاد شماره یک شرکت توزیع برق شهرستان اصفهان طبقه همکف، دبیرخانه تحویل نمایند. عدم ارسال پاکت الف (ضمانتنامه نامه بانکی) تا موعد اعلام شده موجب ابطال مدارک مزایده گر می گردد. شرکت کنندگان در مزایده می بایست ۷۲ ساعت قبل از آخرین مهلت اتمام زمان مزایده با مراجعه به سامانه دولت یا تماس با واحد مزایده از آخرین اصلاحات احتمالی اسناد مطلع گردند در غیر اینصورت مسئولیت عدم رعایت این بند به عهده مزایده گران می باشد.

جهت کسب اطلاعات بازرگانی با شماره تلفن ۳۴۱۲۴۸۶-۰۳۱-۰۳۱ واحد مناقصات و مزایده ها آقای کاظمی و جهت آگاهی بیشتر در مورد اطلاعات اعلام مزایده، طریق حمل و بارگیری و... این مزایده با شماره تلفن ۳۴۱۲۲۶۸۰-۰۳۱-۰۳۱ انباردار تیرهای بتونی تماس حاصل فرمایید.

**جهت انجام مراحل عضویت در سامانه:** مرکز تماس ۴۱۹۳۴-۰۲۱ دفتر ثبت نام: ۸۸۹۶۹۷۳۷-۰۲۱-۰۲۱ و ۸۵۱۹۳۷۶۸-۰۲۱ تماس حاصل فرمایید.

**\*مبلغ و نوع تضمین شرکت در مزایده:** در اسناد درج شده است

\* حضور پیشنهاد دهندگان در جلسه مزایده با رعایت کلیه پروتکل های بهداشتی آزاد می باشد.

\* پیشنهادات رسیده با حضور اعضاء کمیسیون معاملات باز و قرائت خواهد شد.

\* پیشنهاد دهنده می بایست صرفاً در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت ثبت نام کرده باشد.

\* به مدارک، پیشنهادات و نامه های فاقد امضاء، مخدوش، مشروط یا بعد از انقضای مهلت مقرر واصل شود مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.

\* شرکت توزیع برق شهرستان اصفهان در رد یا قبول کلیه پیشنهادات مختار می باشد و پیشنهاد دهنده حق هیچگونه اعتراضی را به این شرکت نخواهد داشت.

\* سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مزایده مندرج است.

\* کلیه هزینه های متعلقه شامل: حمل، تخلیه و هر گونه امکانات از قبیل جرثقیل، لیفتراک کارگر، مالیات بر ارزش افزوده و غیره به عهده برنده مزایده خواهد بود و فروشنده در این مورد هیچگونه تعهد و مسئولیتی ندارد.

**روابط عمومی شرکت توزیع برق شهرستان اصفهان**

## ۱۰ برند برتر جهان

در سال ۲۰۲۲ از نگاه Kantar







### Sponge iron production up 19% in 7 months on year

Production of sponge iron in Iran has risen 19 percent in the first seven months of the current Iranian calendar year (March 21-October 22), as compared to the same period of time in the past year, the Iranian Steel Producers Association (ISPA) announced.

According to the ISPA's released data, Iran has produced 20.737 million tons of sponge iron in the seven-month period.

Direct reduced iron (DRI), also called sponge iron, is produced from the direct reduction of iron ore (in the form of lumps, pellets, or fines) into iron by a reducing gas or elemental carbon produced from natural gas or coal. Many ores are suitable for direct reduction.

While Iran is fighting the U.S. severe sanctions on its economy, and the country's different industrial and economic sectors have been affected by the limitations and difficulties caused by the sanctions condition, the country's mining sector is moving forward noticeably, overcoming such barriers.

Among the mining sector's different products, sponge iron is an outstanding example, as the production of this item is rising more and more in the country. Iranian Mines and Mining Industries Development and Renovation Organization (IMIDRO), Iran's largest metals and mining holding, has stated that one of the most important reasons for the increase in sponge iron production in Iran is the establishment of new sponge iron plants, adding that in recent years, with its new strategy and with the participation of the private sector, the organization has been able to launch several projects to produce sponge iron.

Meanwhile, in last July, IMIDRO reported that Iran's Mines and Metals Company (MME) has established China's first gas-based sponge iron production unit using the Persian Direct Reduction (PERED) technology. "As the world's first manufacturer of gas-based sponge iron, Iran is now transferring the technology to the world's biggest steel producer", IMIDRO announced at the time.

The deal for the construction of the first gas-based sponge iron plant was concluded between China's CSTM Company and MME Company from Iran as the license owner of PERED technology.

With a capacity of 300,000 tons, the plant has been launched in China's Taiyuan city.

PERED is a new technology for producing sponge iron using natural gas as fuel, which according to MME is a masterpiece of the Iranian steel industry and is more efficient and effective in all respects such as the degree of metallization of the product, fuel consumption, operating costs and ease of operation compared to similar technologies.

This technology is already being used in several production units across Iran including Shadegan Steel, Miyaneh Steel, Neyriz Steel, and Baft Steel companies. The main difference of the PERED technology with other technologies is the high and tangible quality of the sponge iron metallization, which has been reached above 95 percent on the initial day. In other technologies, however, it is very difficult to achieve a degree of metallization above 95 percent during the first months of a unit's operation.



## 60 percent enrichment at Fordow; Iran responds to IAEA



In its first practical response to the recent resolution adopted by the UN nuclear watchdog's Board of Governors, Iran started spinning more advanced centrifuges at a nuclear plant that has long been in the crosshairs of the West. On Monday, Iranian Foreign Ministry spokesman Nasser Kanaani reacted to the recent resolution passed by the International Atomic Energy Agency's Board of Governors and Iran's response to it. The resolution, put forth by the United States and the E3 countries – Germany, France and the UK – demanded that Iran answer the questions raised by the IAEA regarding the alleged nuclear material found at three sites.

Despite Iran answering the questions and offering further cooperation with the UN nuclear watchdog, the U.S. and its European allies moved ahead with the resolution, which Kanaani said was tabled with "political aims." "It was put on the agenda of the US and the European trio, to mount pressures on the Islamic Republic of Iran," said the spokesman, adding that the resolution was issued while Iran has had the most transparent peaceful nuclear program in the world, with regards to the number of the nuclear installations under the supervision of the IAEA worldwide, while Tehran has let the Agency conduct the highest number of inspections and verifications. Describing the resolution as a "destructive and irrational move," Kanaani said unfortunately instrumental use of international organizations against independent nations has turned into a norm in the

foreign policy of the West. The spokesman pointed out that the Islamic Republic will never give in to the pressures, reiterating Iran will continue its peaceful nuclear program proportional to its needs and in line with its rights and commitments under the international treaties to which it is a member state. Kanaani then touched on Iran's response to the resolution. "In response to the recent move by the US and the three European countries in approving the anti-Iran resolution, at the first stage Tehran has put a few measures on the agenda of the Atomic Energy Organization of Iran (AEOI) that were implemented on Sunday at the enrichment sites of Martyr Ahmadi Roshan (in Natanz) and Dr. Alimohammadi (in Fordow) with the IAEA inspectors in attendance," he said in a state-

ment. He concluded, "Any time the western sides return to their commitments and abide by their obligations, and put an end to the political moves, the Islamic Republic of Iran will react proportionately, while pursuing its inalienable rights." Kanaani did not detail Iran's retaliatory measures. But Mohammad Eslami, the head of the AEOI, revealed some of them. Speaking to reporters on Tuesday, Eslami said, "Over the last days, we witnessed the adoption of a resolution against Iran, which was met with our reciprocal response in such a way that in recent days the production of UF6 uranium with a purity of 60 percent started at Fordow." According to a statement by the AEOI, Iran also installed a set of the more advanced IR6 centrifuges at the Natanz nuclear plant, a move that will further accelerate Iran's uranium enrichment to the level of 60 percent. In its first reaction to the Iranian move, the U.S. cast doubt over Iran boosting its uranium enrichment at the Fordow nuclear plant. U.S. Secretary of State Tony Blinken said during a trip to Qatar that he was unable to confirm reports of Iran's nuclear move. The Iranian move comes at a time when talks in Vienna over reviving the 2015 Iran nuclear deal, officially known as the Joint Comprehensive Plan of Action (JCPOA), remain at a standstill due to differences between Iran and the Western powers. In an effort to break the ice in the talks, Iran presented new ideas over the past few weeks. But it's unclear if the Iranian initiative would succeed in bringing a new atmosphere to the stalled talks. It seems that Iran made its lat-

est nuclear move after the U.S. and the E3 failed to take note of the proposed Iranian ideas. But Iran's decision to ratchet up uranium enrichment at Fordow could break the ice as it presents the West with new nuclear realities that they can't ignore. With the latest nuclear move, Iran will enrich uranium up to 60 percent purity at Fordow for the first time. When it comes to Fordow, enrichment per se is meaningfully important not to mention 60 percent enrichment. Because under the terms of the JCPOA, Iran was not allowed to enrich uranium at Fordow at all. And the highest enrichment level Iran was allowed to reach was 3.67 percent, much below the current level of Iran's enrichment. Moreover, some say that Iran has started spinning the advanced IR6 centrifuges at Fordow, which makes the Iranian response even more important, given the pace at which this type of Iranian centrifuges enrich uranium. Mehdi Mohammadi, an advisor to the speaker of the Iranian Parliament who is the mastermind behind many parliamentary nuclear bills, said the Iranian move will improve Tehran's nuclear response to non-nuclear pressure by the U.S. and its allies. "The beginning of uranium enrichment with the IR6 machines at Fordow will fundamentally improve the potential options of Iran's nuclear response to the non-nuclear pressure of the U.S. and its allies," Mohammadi said on Twitter. The advisor did not specify examples of non-nuclear pressure. But he was probably referring to the role Iranian officials say the U.S. played in fomenting unrest across Iran in the wake of the death of Mahsa Amini.

est nuclear move after the U.S. and the E3 failed to take note of the proposed Iranian ideas. But Iran's decision to ratchet up uranium enrichment at Fordow could break the ice as it presents the West with new nuclear realities that they can't ignore. With the latest nuclear move, Iran will enrich uranium up to 60 percent purity at Fordow for the first time. When it comes to Fordow, enrichment per se is meaningfully important not to mention 60 percent enrichment. Because under the terms of the JCPOA, Iran was not allowed to enrich uranium at Fordow at all. And the highest enrichment level Iran was allowed to reach was 3.67 percent, much below the current level of Iran's enrichment. Moreover, some say that Iran has started spinning the advanced IR6 centrifuges at Fordow, which makes the Iranian response even more important, given the pace at which this type of Iranian centrifuges enrich uranium. Mehdi Mohammadi, an advisor to the speaker of the Iranian Parliament who is the mastermind behind many parliamentary nuclear bills, said the Iranian move will improve Tehran's nuclear response to non-nuclear pressure by the U.S. and its allies. "The beginning of uranium enrichment with the IR6 machines at Fordow will fundamentally improve the potential options of Iran's nuclear response to the non-nuclear pressure of the U.S. and its allies," Mohammadi said on Twitter. The advisor did not specify examples of non-nuclear pressure. But he was probably referring to the role Iranian officials say the U.S. played in fomenting unrest across Iran in the wake of the death of Mahsa Amini.

### Iran's 1st fishery park goes operational



Iranian Agriculture Minister Javad Sadati-Nejad has announced the launch of the country's first fishery industries park, IRIB reported on Tuesday. Making the announcement on the sidelines of the 6th International Fisheries Industry Exhibition (IFEX 2022), Sadati-Nejad said the country's first fishery park was put into operation in which every year 1,000 tons of shrimp will be produced. According to the official, the volume of shrimp production in this park will increase to 2,000 tons by the end of the current Iranian calendar year (March 20, 2023). Sadati-Nejad stressed his ministry's support for the companies active in the fishery sector, saying: "The Ministry of Agriculture and Iran Fisheries Organization (IFO) support investors active in the field of fisheries and seafood production, which in addition to improving the economy, increasing exports and foreign revenues, it also brings job creation."

The minister also announced the growth of the export of aquatic and fishery products, including caviar, in the current year. Iran's 6th International Fisheries Industry Exhibition was opened at the Tehran Permanent International Fairgrounds on Sunday. The exhibition is aimed to provide a platform for exchanging ideas and developing technical and economic cooperation, marketing and promoting trade and production facilities in the domestic and international arena, promoting the exports of fishery products, introducing domestic and foreign developments in the fisheries industry, strengthening and improving the distribution system and facilitating trade relations, upgrading technical knowledge in production, processing, and marketing, introducing new potentials for creating more employment opportunities in the country's fisheries industry and also promoting seafood consumption. The event covers a variety of areas including fishing equipment, processing of fishery products, ornamental fish farming, and aquarium equipment, machinery for transporting aquatic and fishery products, aquaculture, and storage equipment, export-oriented fishery products, refrigeration facilities, aquaculture, and fish farming in cages, downstream marine industries, aquatic feed and supplements, sturgeon breeding, equipment and tools for water treatment, packaging industry, veterinary and pharmaceutical services, algae and leech breeders, electronic marketing for aquatic goods, weighing systems, as well as banks, credit institutions, and insurance companies.

## Number of knowledge-based firms active in oil industry triples

The number of knowledge-based companies active in Iran's oil industry has increased from 150 in the previous Iranian calendar year (ended on March 20) to 550 in the current year, an official with the country's Oil Ministry said. Vahid Zeydifard, deputy oil minister for engineering, research, and technology, made the remarks on the sidelines of the first conference and exhibition of technology management of knowledge-based products in Iran's oil industry (Petrotech 2022), Shana reported. Organized by the ministry on the occasion of the Research Week, Petrotech is aimed to provide the country's knowledge-based companies with a platform to get familiar with each other and with the needs of the industry, the official said.

Earlier this month, the head of the Iranian Petroleum Industries Equipment Manufacturers Association (known as SIPIEM) said over 17 percent of the country's knowledge-based companies are active in the oil, gas, and petrochemical sectors. Speaking at another conference on the promotion of knowledge-based companies dubbed "Development of relations with knowledge-based and technological companies", Ehsan Saqafi said the financial turnover of knowledge-based companies has increased 10 times over the past five years, from 350 trillion rials (about \$988.7 million) to 3.5 quadrillion rials (about \$9.88 billion) at the beginning of the current Iranian calendar year. The current Iranian calendar year 1401 is named "Knowledge-Based Production and Job Creation" by Leader of the



Islamic Revolution Ayatollah Seyed Ali Khamenei. In a meeting with some officials of the country in April, the Leader referred to the motto of this year and called the oil-free economy a long-term goal, saying that at least two governments in eight-year responsibilities must work to solve this problem (reliance on oil income). In line with materializing the motto of the year, Oil Ministry and all of its subsidiaries have announced strong determination and prepared plans to this end. Oil Minister Javad Oji has said, "We will increase oil production and reduce the import needs of the oil industry by relying on the power of knowledge-based production". "At the Ministry of Oil, we called in five areas so that we could use the potential of knowledge-based companies to increase production. Low-efficiency wells

and optimization of fuel consumption in collecting gases, import needs of the ministry, and the chain of petrochemical complementary industries are among these areas", the minister said in late April. The managing director of the National Iranian Oil Company (NIOC), the main subsidiary of the Oil Ministry, has also said that the main priority of the oil industry in the present year is increasing oil production relying on the knowledge-based approach. "With the planning that has been done by using new technologies in the oil industry, we will strengthen the economic front in the oil industry more than before", Mohsen Khojasteh-Mehr has stressed. Emphasizing that knowledge-based production will be at the forefront of the industry's plans, the official said: "Creating sustainable job opportunities while

increasing production will definitely be a basic necessity and strategy that must be considered." National Iranian Gas Company (NIGC), the other major subsidiary of the Oil Ministry, also plays an important part in the materialization of the motto of the year. As Majid Chegeni, the managing director of the company has said, the activity of the gas industry is directly related to the issues of production and employment; because almost all industries in the country are dependent on gas energy, so the role of the NIGC personnel is highlighted in this due. National Petrochemical Company (NPC), another main subsidiary of the Oil Ministry, is completely familiar with the knowledge-based concept, and plays a significant management and development role in moving in the way of progress through a new and technological view, as stated by the managing director of the company. In a meeting with the NPC directors and experts on materializing the slogan of the year, Morteza Shahmirzaei said the concept of knowledge-bases is familiar to the whole large family of petrochemical industry and the units have had very good activities in this field due to their area of responsibility. "Many equipment and catalysts of the petrochemical industry are being fully domestically-produced relying on the internal technical know-how, and we should eliminate the need to import them due to the existing capacities in the country and relying on our domestic capability", the official stressed.









صاحب امتیاز و مدیر مسئول: رضا محزونیه  
سر دبیر: مرزویه ربیعی  
قائم مقام مدیر مسئول: محمد حسین محزونیه  
دفتر اصفهان: میدان احمدآباد، ابتدای خیابان شهیدمفتح (بهرام) ساختمان حورا  
تلفن: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۰  
روابطعمومی: تلفن: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۴  
سازمان آکهی‌های اصفهان: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۱۷  
فاکس بازگانی اصفهان: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۷  
چاپ: صنایع  
امور مشترکین اصفهان: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۸  
امتیاز: ۳۸/۵

مرحله اول لیگ واترپولی کشور در رده سنی ۱۳ و ۱۴ سال برگزار شد؛

## مدال برنز اصفهان در مرحله نخست واترپولی

سکوی سوم ایستاد.

مرحله اول لیگ واترپولی کشور در رده سنی ۱۳ و ۱۴ سال به میزبانی هیئت شنای استان اصفهان برگزار شد. در این مسابقات که مدت پنج روز در پایگاه ملی اسپینر شهرستان مبارک اصفهان بر پا شد، ۱۰ باشگاه و مدرسه واترپولی برتر کشور با حدود ۲۰۰ ورزشکار و مربی و سرپرست شرکت کردند.

به گزارش رسانه، در مرحله نخست رقابت‌های لیگ واترپولی استان اصفهان سه مدرسه واترپولی حضور داشتند و در پایان این مرحله آکادمی خوشبخت به عنوان یکی از نمایندگان اصفهان در جایگاه سوم قرار گرفت. همچنین دو نماینده تهران بر سکوی اول و دوم ایستادند.

مرحله دوم این مسابقات بهمن ماه ۱۴۰۱ به میزبانی تهران برگزار خواهد شد.



مرحله اول لیگ واترپولی کشور در رده سنی ۱۳ و ۱۴ سال به میزبانی هیئت شنای استان اصفهان برگزار شد که نماینده اصفهان در مرحله اول لیگ بر

استرس با بدن ما چه می کند؟

# فعال کردن همه بمب های ساعتی



**۱۰. استرس مداوم می‌تواند سلامت روان را به خطر بی‌اندازد**  
اضطراب و افسردگی یکی از شایع‌ترین علائم ناشی از استرس است.  
**۱۱. بی‌خوابی نیز یکی از عوارض ناشی از استرس است**  
زمانی که ذهن درگیر مسائل و مشکلات استرس‌زا است، خواب دچار مختل می‌شود.  
**۱۲. استرس ممکن است باعث سردردهای مزمن شود**  
سردردهای تشنجی حاصل استرس‌های مداوم هستند و گاهی فقط در زمان مواجهه با استرس آغاز می‌شوند.  
**۱۳. هنگام استرس حتی نفس کشیدن هم ممکن است دشوار باشد**  
یکی از علائم شایع استرس تنگی نفس است که باعث عصبانیت نیز می‌شود.  
**۱۴. پوست نیز از عوارض ناشی از استرس در امان نیست**  
به دلیل پاسخ التهابی بدن نسبت به استرس، ممکن است پوست دچار جوش و آکنه و یا خارش شود.  
**۱۵. استرس مداوم باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شود**  
زمانی که سیستم ایمنی بدن به دلیل استرس تضعیف شود، ممکن است مدام در معرض ابتلا به بیماری‌هایی از جمله سرماخوردگی قرار بگیرد حتی زمانی که فصل سرماخوردگی و آنفلوآنزا نیست.  
- **سختن پیاپی**  
استرس بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی تمام افراد است. هر کس به طریقی ممکن است با استرس مواجه شود. از جمله مسئولیت‌های زندگی، شغل، مدرسه و ... قطعاً می‌دانید که استرس طولانی مدت و مداوم چه اثرات منفی بر سلامت روح و جسم به جای می‌گذارد، پس بهتر است اقدامات لازم برای مدیریت و کنترل استرس را انجام دهید. برای کنترل و مدیریت استرس خود با متخصص مشورت کنید، به غیر از رژیم غذایی، ورزش و تکنیک‌های تمدد اعصاب، ممکن است متخصص برای رفع مشکلاتنا داروهای و روش‌های درمانی را نیز به شما پیشنهاد دهد.

**۸. استرس باعث ایجاد حالات عصبی می‌شود**  
از آنجایی که استرس بر ذهن و حتی چرخه خواب نیز تأثیر می‌گذارد ممکن است باعث عصبی شدن فرد شود.  
**۹. با گذر زمان استرس می‌تواند باعث افسردگی و ناراحتی شود**  
استرس مداوم و طولانی مدت باعث از دست دادن امید و انگیزه به زندگی، کاهش سطح کیفیت زندگی و افسردگی و حتی احساس گناه می‌شود.  
**۶. استرس باعث عرق کردن می‌شود**  
زمانی که استرس داریم احساس گر گرفتگی و گرما می‌کنیم به همین دلیل ممکن است در نواحی مانند پیشانی، زیر بغل و کشاله ران عرق کنیم.  
**۷. ممکن است دچار مشکلات گوارشی شوید**  
استرس باعث ایجاد اختلالاتی در سیستم گوارشی از جمله اسهال، ناراحتی معده و ادرار زیاد می‌شود.  
گرما کنید.  
**۶. استرس باعث عرق کردن می‌شود**  
زمانی که استرس داریم احساس گر گرفتگی و گرما می‌کنیم به همین دلیل ممکن است در نواحی مانند پیشانی، زیر بغل و کشاله ران عرق کنیم.  
**۷. ممکن است دچار مشکلات گوارشی شوید**  
استرس باعث ایجاد اختلالاتی در سیستم گوارشی از جمله اسهال، ناراحتی معده و ادرار زیاد می‌شود.

**توسط مدیرعامل آیفای استان اصفهان انجام شد:**  
**بازدید از شهرک سلامت اصفهان**  
تشخیص و درمان سرطان و مرکز دندانپزشکی است. محمدحسین پورهاپون با بیان این که مراکز درمانی این شهرک طرف قرارداد با بیمه سینا هستند، افزود: همچنین در این بازدید چگونگی ارائه خدمات در کلینیک‌های تخصصی شهرک سلامت به کارکنان این شرکت با تخفیف و تسهیلات ویژه به بحث و تبادل نظر گذاشته شد. وی تصریح کرد: اداره بیمه و درمان آیفای اصفهان، ارتباط مستمر با مراکز پزشکی و درمانی سراسر استان به منظور بهره‌مندی هرچه بهتر کارکنان این شرکت از خدمات درمانی و بیمه‌ای در سراسر استان را در برنامه خود دارد.

**مدیرکل کمیته امداد خبر داد:**  
**افزایش ۳۰ درصدی مستمری مددجویان استان اصفهان**  
نفره ۵۵۰ هزار تومان، دوفهره ۷۸۰ هزار تومان، سه نفره یک میلیون و ۹۰ هزار تومان، چهار نفره یک میلیون و ۴۰۰ هزار تومان و برای پنج نفره به بالا یک میلیون و ۷۲۰ هزار تومان به صورت ماهیانه واریز می‌شود. مدیرکل کمیته امداد استان اصفهان با اشاره به ارائه ۱۲۰ خدمت توسط این نهاد و تحت پوشش کمیته امداد استان اصفهان بودن ۱۲۱ هزار و ۲۸۳ خانوار، خاطر نشان کرد: پرداخت مستمری، در کنار سایر خدمات در حوزه‌هایی مانند درمان، معیشت، مسکن، اشتغال و فرهنگ به مددجویان ارائه می‌شود.



**کرونا مثبت شد**  
این در حالی بود که همزمان با اینکه مذاکرات دشوار برای رسیدن به یک توافق نهایی در مذاکرات آب و هوایی سازمان ملل موسوم به COP27 وارد وقت اضافه شده است، تست کرونا نماینده ویژه آمریکا در امور آب و هوایی در آخرین ساعات این نشست مثبت اعلام شد. جان کری، نماینده ویژه آمریکا در امور آب و هوایی نشست‌های دو جانبه‌ای را از جمله با شی ژیهو، همتای چینی‌اش برگزار کرده و انتظار می‌رفت از شاتل دیپلماسی باز خود برای کمک به رفع اختلافات در چند ساعت آخر باقیمانده این نشست استفاده کند.  
**دکترای جغرافیای شهری**

**اجلاس مصر به وقت اضافه کشید به این امید که توافق حاصل شود!**  
**جنگ قدرت واجب تر از نبرد اقلیم**  
**زهره ربیعی:** جنگ روسیه و اوکراین و اختلاف آمریکا و چین دو اقتصاد برتر دنیا بر سر منافع، اجلاس تغییر اقلیم مصر را تحت الشعاع قرار داد.  
اجلاس تغییر اقلیم اسمال در شرم‌الشیخ مصر برگزار شد و روی اجرایی کردن تعهدات متمرکز بود اما بدلیل اختلافات سیاسی میان کشورهای توافق روشنی حاصل نشد.  
بر اساس توافق تغییر اقلیمی پاریس در سال ۲۰۱۶ قرار شد کشورهای اجازه ندهند دمای کره زمین یک و نیم درجه بیش‌تر از عصر پیشا صنعتی افزایش یابد. در آن اجلاس ۱۹۵ کشور متعهد شدند که انتشار گازهای گلخانه‌ای را تا سال ۲۰۳۰، ۴۵ درصد کاهش دهند اما کشورهای به تعهداتشان عمل نکردند.  
سال قبل هم در اجلاس گلاسکو کشورهای تعهدات و توافقاتی از جمله درباره کاهش متان داشتند اما مشخص نشد هر یک از کشورهای باید چه میزان مصرف سوخت‌های فسیلی را کاهش دهند و چند درصد از انتشار گازهای گلخانه‌ای را کمتر کنند.  
قرار بود اجلاس تغییر اقلیم مصر که شش نوبت با حضور مقامات کشورهای دنیا برگزار شد این سه‌ماهه مشخص شود که رهبران سیاسی دنیا راه بجایی نبرند.  
غیبت رئیس جمهور چین در اجلاس مصر مورد توجه قرار گرفت. گوتش دبیر کل سازمان ملل متحد بر مسئولیت سنگین چین و آمریکا دو اقتصاد برتر جهان در جریان انتشار گازهای گلخانه‌ای



رئیس کنگره بیماری‌های شایع کودکان تأکید کرد:

## ضرورت تزریق واکسن «پنومو کوک» در کودکان

رئیس هجدهمین کنگره بین المللی بیماری‌های شایع کودکان گفت: تزریق واکسن پنومو کوک (عفونت ریه) که یک بیماری ویروسی و اخیراً شایع شده در کودکان ضروری است.  
محمد مهدی ناصحی در حاشیه برگزاری مراسم افتتاحیه هجدهمین کنگره بین المللی بیماری‌های شایع کودکان که در بیمارستان مفید برگزار شد، در گفت و گو با خبرنگار حوزه سلامت ایرنا افزود: پنومو کوک یا عفونت ریه یک بیماری ویروسی است که این روزها بار مراجعه کودکانی که به آنفلوآنزا یا سایر بیماری‌های ویروسی و تنفسی مبتلا شده و خوب درمان نشده‌اند، را افزایش داده است. ناصحی تصریح کرد: فرد مبتلا به آنفلوآنزا باید بر اساس تجویز پزشک داروهای آنتی بیوتیک را بر اساس نیاز و مقدار تعیین شده مصرف کند، زیاده روی در استفاده از این داروها باعث مقاوم شدن ویروس در سیستم ایمنی بدن شده و منجر به عفونت ریه می‌شود. وی تصریح کرد: بیماری‌های ویروسی رو به افزایش و ناشناخته است، مانند کرونا که همه گیری آن در سطح دنیا و کشور مشکلات زیادی را برای افراد به خصوص کودکان ایجاد کرد. از گفته وی، این کنگره یکی از برجسته‌ترین و جامع‌ترین برنامه‌های علمی کشور است که توسط اساتید برجسته‌ای از گروه کودکان کشور در حال برگزاری است، از ویژگی‌های شاخص و متمایز کننده اسمال کنگره بحث پیرامون تکنولوژی‌های دانش بنیان و ارائه گایدلاین‌های نوین بیماری‌های کودکان است که پزشکان بهترین بهره‌ر را می‌توانند از این کنگره ببرند. خسرو رحمانی فوق تخصص روماتولوژی کودکان نیز در حاشیه این کنگره به خبرنگار ایرنا گفت: با توجه به همه گیری بیماری آنفلوآنزا، تزریق واکسن بسیار مؤثر است و کودکانی که به این بیماری مبتلا نشده و در صورت دسترسی واکسن آنفلوآنزا را دریافت نکردند و یا کودکانی که مبتلا شدند بعد از بهبودی حتماً این واکسن را تزریق کنند. وی افزود: واکسن آنفلوآنزا از نوع ویروس شایع جلوگیری می‌کند، این بیماری دارای عوارض کوتاه مدت و بلند مدت بوده و دارای یک دوره ۷ تا ۱۰ روزه است که تب، درد عضلات و علائم تنفسی مثل آبریزش تنفسی و سرفه ایجاد می‌کند. دبیر اجرایی کنگره تصریح کرد: در صورت عدم درمان استراحت و مصرف مایعات کافی امکان اضافه شدن عفونت‌های دیگر به این بیماری هست که منجر به عوارضی مانند سینوزیت و ذات‌الریه در کودکان می‌شود.