

13 Healthy Foods That Are High in Folate (Folic Acid)

۱۳ غذای سالم که سرشار از فولات (اسید فولیک) هستند

۵

اخبار اصفهان

مدیرکل مدیریت بحران استانداری اصفهان:

وزارت نیرو برای کم آبی اصفهان بسته ویژه فراهم کند



معاون رییس جمهور:

دولت به توسعه مهد کودک و تسهیل دور کاری زنان اهتمام ویژه دارد

۶

دریافت پاسخ از ایران در چند جبهه

سرمقاله
مریم عمادی
کارشناس ارشد علوم سیاسی



ایالات متحده که حامی اسرائیل هست نیز در واکنش به این اقدام تروریستی از سوی جمهوری اسلامی ایران پاسخ قابل توجهی دریافت کند به این دلیل که مقامات ایرانی بر این باور هستند که ایالات متحده را پشت این قضیه می‌دانند. اکنون با توجه به شرایط منطقه و شرایط داخلی ایران، به نظر می‌رسد که جمهوری اسلامی به طور مستقیم وارد درگیری نظامی با نسل اوپو نخواهد شد و در عوض در تلاش است از طریق گروه‌های نیابتی خود منطقه را درگیر کرده و سوریه لبنان و یمن و... پاسخ دندان شکنی به اسرائیل بدهد. ادامه در صفحه ۶...

در داخل سرزمین‌های اشغالی به خصوص در مرزهای شمالی سخن گفته‌اند. اما نکته جالب توجه این است که اکنون تل آویو در یک سردرگمی خاصی گرفتار شده و نمی‌تواند پیش‌بینی کند که از چه زمینه‌ای این پاسخ را دریافت می‌کند. این پاسخ نظامی به اسرائیل از طریق گروه‌های نیابتی باید گفت که اقدام تلافی جویانه ایران به حمله اسرائیل می‌تواند در همه عرصه‌های مختلف صورت گیرد و ایران ظرفیت و پتانسیل بالایی برای پاسخ به رژیم صهیونیستی دارد و حتی ممکن است که

روز دوشنبه بود که سید رضی موسوی از مستشاران ارشد سپاه پاسداران انقلاب اسلامی در سوریه در تجاوز رژیم صهیونیستی به منطقه زینبیه در حومه شهر دمشق به شهادت رسید. مقام‌های جمهوری اسلامی در واکنش به این جنایت، اسرائیل را تهدید کردند که پاسخ محکمی به این ترور خواهند داد. با این وجود اسرائیل به رسم معمول مسئولیت ترور را بر عهده نگرفته، رسانه‌های اسرائیلی هم هیچ مهر تاییدی بر حمله اسرائیل به دمشق نزدانده اما برای اقدامات تقابلی اعلام آمادگی کرده‌اند حتی برخی از رسانه‌ها از پیش‌بینی و آمادگی نظامی

معاون سیاسی سپاه پاسداران:

دشمنان در تلاشند تا نگاه مردم ایران را از مسائل انقلابی به منفعت طلبی تغییر دهند

۲

فرماندار اردستان:

مدیران روحیه جهادی داشته باشند

۳

حل مشکلات فناورانه صنایع اصفهان با کمک دانش بنیان‌ها

۶

ترجمه:

۵ نکته برای

بهتر مدیریت کردن زمان

۸

چهاره روز



استاندار اصفهان در پیامی عنوان کرد:

بحران‌های ساختگی دشمنان نمی‌تواند خلی در پیشرفت نظام ایجاد کند

استاندار اصفهان در پیامی به مناسبت گرامیداشت روز بصیرت و میثاق امت با ولایت اعلام کرد: توطئه‌ها، حوادث و بحران‌های ساختگی دشمنان نمی‌تواند در مسیر پیشرفت نظام خللی ایجاد کنند.

۲

گزارش تصویری

اجتماع مردمی یوم‌الله ۹ دی صبح دیروز با حضور اقشار مختلف مردم در میدان انقلاب اسلامی اصفهان برگزار شد. منبع: ایمن



اینفوگرافیک

کشورهای حوزه شینگن

- اتریش
- بلژیک
- جمهوری چک
- دانمارک
- استونی
- فنلاند
- فرانسه
- آلمان
- یونان
- مجارستان
- ایسلند
- ایتالیا
- لتونی
- لیختن اشتاین
- لیتوانی
- لوکزامبورگ
- مالت
- هلند
- نروژ
- لهستان
- پرتغال
- اسلواکی
- اسلونی
- اسپانیا
- سوئد
- سوئیس



- Austria
- Belgium
- Bulgaria
- Switzerland
- Cyprus
- Czech Republic
- Germany
- Denmark
- Estonia
- Greece
- Spain
- Finland
- France
- Croatia
- Hungary
- Ireland
- Iceland
- Italy
- Liechtenstein
- Lithuania
- Luxembourg
- Latvia
- Malta
- Netherlands
- Norway
- Poland
- Portugal
- Romania
- Sweden
- Slovenia
- Slovakia
- United Kingdom

اخبار اصفهان
نوشین روانی



فرماندار اردستان:

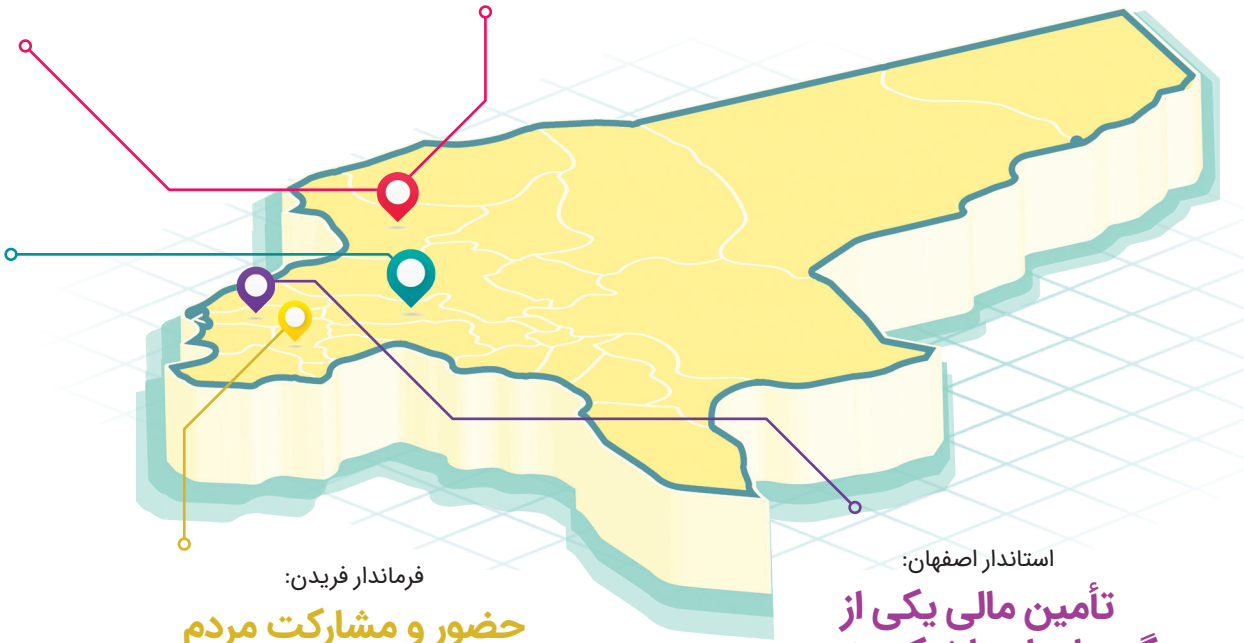
مدیران روحیه جهادی داشته باشند

فرماندار اردستان گفت: از تمام مدیران شهرستان اردستان، روحیه جهادی می‌خواهیم چرا که باید مسائل و مشکلات مردم مطابق با قانون برطرف شود به گزارش خبرنگار مهر، سید محمد هادی احمدی طبا ظهر شنبه در جلسه ستاد مدیریت بحران اردستان، اظهار داشت: موضوع آب یکی از اصلی‌ترین موضوعات در شهرستان اردستان است که در دیدارهای مردمی نیز از سوی شهروندان مطرح می‌شود و گاهی اوقات برخی اقدامات موجبات نارضایتی مردم را فراهم می‌کند. وی افزود: یکی از موضوعات اصلی در کشور مباحث مربوط به گوشت

امام جمعه کاشان:

برگزاری رویداد «شهید اردهال» مصداق مزد رسالت نبوی است

عَلَيْهِ أَجْرًا إِلَّا الْمَوَدَّةَ فِي الْقُرْبَى» از سوره مبارکه شوری به عنوان مزد رسالت نبوی است. وی با بیان اینکه پیامبر اسلام هیچ اجری برای ۲۳ سال رسالت خود جز مودت و محبت به خاندانش را طلب نکرد، ابراز داشت: شما هنرمندانی که برای ولایت حضرت علی (ع) و در طول ولایت آن حضرت برای فرزندش حضرت سلطانی بن باقر (ع) با تولید اثر زحمت کشیدید مزد رسالت نبوی را ادا کردید. امام جمعه کاشان کار با اخلاص شرکت کنندگان در رویداد شهید اردهال را دارای اجر و مزد در روز قیامت دانست و تصریح کرد: هر اقدام و فعالیتی که با عشق و اخلاص اهل بیت (ع) انجام شود، ذخیره برزخ و قیامت و مستحق پاداش الهی می‌شود.



استاندار اصفهان:

تأمین مالی یکی از گره‌های احداث کمربندی در شهرستان خوانسار است

استاندار اصفهان گفت: یکی از گره‌های طرح احداث کمربندی شهرستان خوانسار، تأمین مالی است که در قالب طرح مولدسازی از بعضی امکانات دولتی و ظرفیت‌های زمین‌های دولتی شهرستان استفاده می‌شود. به گزارش خبرنگار مهر، سپیدرضا مرتضوی صبح شنبه در حاشیه نشست بررسی تعدادی از مصوبات سفر شهرستانی استاندار و نیز طرح کمربندی شهرستان خوانسار، اظهار کرد: احداث کمربندی در شهرستان خوانسار یکی از مطالبات به حق مردم این شهرستان است، از این رو مدیریت استان نیز با هدف کاهش تضادفات رانندگی احداث کمربندی در شهرستان خوانسار را دنبال می‌کند. وی ادامه داد: فاز نخست این طرح در قالب ۱۲ کیلومتر در گذشته مطالعه شده است اما در خصوص آن معاونت عمرانی استانداری، اداره کل راه و شهرسازی و راهاندازی استان مباحث فنی متعددی را مطرح می‌کنند. استاندار اصفهان عنوان کرد: در این راستا صبح امروز با سفر به شهرستان خوانسار نشست با هدف بررسی پروژه کمربندی این شهرستان برگزار شد تا چالش‌های این طرح در مرحله اجرا شناسایی و راهکارهای رفع آنها مصوب شود.

گزارش

بخشدار زواره:

نبود زمین در زواره باعث مهاجرت جوانان شده است

بخشدار زواره گفت: زمین متناسب با رشد جمعیت در روستاهای بخش زواره وجود ندارد و گاهی مشاهده می‌شود جوانان و افرادی که قصد دارند در روستا زندگی کنند مجبور هستند به ناچار به شهرها مهاجرت کنند. حسین کبریایی زاده، در نشست خبری اظهار کرد: بخش زواره اردستان از ۲ دهستان سفلی و ریگستان با اقلیم و جمعیت‌های متفاوت، ۶۵ روستا و یک جامعه شهری که از موضوعات اجتماعی، فرهنگی و سیاسی بسیار غنی بوده تشکیل شده است. وی با اشاره به مجموعه اقدامات انجام شده سه ماهه گذشته در برخی از روستاهای بخش زواره، افزود: بازسازی و مرمت قلعه تاریخی و آسفالت

معاير در روستای گلشکنان، زیرسازی و جدول گذاری معابر، آسفالت بلوار ورودی در روستای شهراب، الحاق ۷ و ۲ دهم زمین، روشنایی ورودی روستا با اعتبار ۷۰۰ میلیون تومان، شروع ساخت زمین چمن مصنوعی، اصلاح شبکه آبرسانی در روستای تلک آباد از مهمترین اقدامات انجام شده بوده است. به گزارش ایسنا، بخشدار زواره اضافه کرد: تکمیل ساختمان دهیاری در روستای امیران، الحاق ۵ هکتار زمین و اصلاح سیل بند در روستای کچومقال از دیگر اقدامات انجام شده در روستاهای بخش زواره بوده است. همچنین الحاق زمین در گلزار محمد و اجرای حدود ۵ کیلومتر فیبرنوری در روستاهای گلزار محمد، احمدآباد،



اسلام آباد، گلستان مهدی و... از جمله برنامه‌های بخشدار زواره تا پایان سال خواهد بود. کبریایی زاده یکی از چالش‌های روستاهای بخش زواره را نبود زمین عنوان کرد و گفت: زمین متناسب با رشد جمعیت در روستاهای بخش زواره وجود ندارد و گاهی مشاهده می‌شود جوانان و افرادی که قصد دارند در روستا زندگی کنند مجبورند به ناچار به شهرها مهاجرت کنند. البته در یکی دو سال گذشته با پیگیری‌های انجام شده حدود ۱۶ هکتار زمین در برخی روستاهای بخش زواره ایجاد شده است. وی با بیان اینکه نبود زمین برای ساخت مسکن و مشکلات آبرسانی در بخش زواره باعث شده جوانان انگیزگی برای ماندن در روستاها را نداشته

قرمز است تعداد نوزده واحد در شهرستان در این حوزه قصد فعالیت دارند و می‌طلبند همراهِ و همکاری با این واحدها از سوی دستگاه‌های مربوطه انجام شود. فرماندار اردستان بیان کرد: تصادفات جاده‌ای در اردستان باید مورد توجه قرار گیرد چرا که سال گذشته حدود ۸ مورد فوتی در اثر این تصادفات داشتیم و اسامیل این آمار به حدود ۲۲ مورد رسیده است. احمدی طبا خاطرنشان کرد: با پیگیری‌های انجام شده، حدود ۷۰ میلیارد تومان اعتبار برای حوزه راه‌های شهرستان اردستان تخصیص پیدا کرد و این

رئیس کمیسیون فرهنگی شورای اسلامی شهر کاشان:

رویداد «شهید اردهال» بهره‌مندی از ظرفیت هنر را ارتقا می‌دهد

رئیس کمیسیون فرهنگی شورای شهر کاشان گفت: رویدادهای فرهنگی هنری نظیر رویداد «شهید اردهال» باعث بهره‌مندی و استفاده هر چه بیشتر از ظرفیت هنر و هنرمندان در جامعه می‌شود. به گزارش خبرنگار مهر، غفرت پدramفر شامگاه جمعه با تقدیر از نقش آفرینی هنرمندان شرکت کننده در رویداد «شهید اردهال» اظهار داشت: اقدام فرهنگی ارزشمند تمامی عوامل اجرایی و دست اندرکار رویداد شهید اردهال به‌ویژه سازمان فرهنگی، اجتماعی و ورزشی شهرداری کاشان ستودنی و قابل تقدیر است. وی همچنین با تقدیر از زحمات رئیس حوزه هنری کاشان در برگزاری این رویداد فرهنگی هنری ابراز داشت: حوزه هنری کاشان یک ظرفیت هنرپرور جوان در برگزاری برنامه‌های ارزشمند و تأثیرگذار

امام جمعه نجف آباد:

۹ دی؛ یادآور حماسه و وحدت ملی

امام جمعه نجف آباد با اشاره به نقش تفرقه در نفوذ دشمن گفت: وحدت و انسجام داخلی، راه نفوذ دشمن را مسدود می‌سازد. حجت‌الاسلام والمسلمین مصطفی حسناتی، در گفت‌وگو با ایسنا و با اشاره به حماسه ۹ دی اظهار کرد: اتاق فکر استکبار جهانی اختلاف را زمینه نفوذ و دستیابی به اهداف خود ترسیم کرده‌اند و به همین خاطر در فتنه ۸۸ به آن پرداختند. وی با اشاره به اینکه وحدت ملی در حماسه ۹ دی آن سال به نمایش گذاشته شد، افزود: همین موضوع راه را برای رسیدن به هدف دشمن مسدود کرد و منافقین داخلی ناکام ماندند. امام جمعه نجف‌آباد ادامه داد: وحدت و یکپارچگی، چاره‌ای اثر گذار برای بستن راه نفوذ دشمن است و باید همیشه سعی بر ایجاد همبستگی داخلی داشته باشیم تا از حوادث مصون بمانیم. وی بصیرت و هوشیاری ملت ایران را از ظرفیت‌های کارآمد برای مقابله با دشمن خواند و خاطرنشان کرد: بصیرت، مؤلفه‌های اثربخش در خنثی‌سازی توطئه دشمنان به حساب می‌آید که مردم ایران به آن باور دارند. حجت الاسلام حسناتی با بیان اینکه در دوران دفاع مقدس همدلی و اقدامات نظامی توانست دشمن را شکست دهد،

باشند، گفت: البته زمین در کل شهرستان اردستان زیاد است ولی برای الحاق آن به محدوده طرح هدای روستایی نیازمند مساعدت دستگاه‌های متولی هستیم. زمانی که زمین نباشد جوانان روستایی یا مجبور به مهاجرت می‌شوند و یا اقدام به ساخت و ساز غیرمجاز می‌کنند. بخشدار زواره تصریح کرد: در دهستان سفلی زواره موضوع آب یک چالش جدی است. با توجه به اینکه اکثر ساکنین روستاهای این دهستان با تانکر آبرسانی می‌شوند و یا از آب قنات استفاده می‌کنند لزوم ساخت یک مجتمع آب رسانی در این دهستان وجود دارد. کبریایی‌زاده خاطرنشان کرد: با پیگیری‌های انجام شده مسئولان شهرستان در چند سال گذشته کارهای خوبی در بخش بهسازی و مرمت و آسفالت راه‌های روستایی انجام شده است ولی هنوز برخی از راه‌های روستاها از این خدمات محروم هستند.

راه اندازی نمایندگی میراث فرهنگی در بخش زواره از الزامات است

وی در پاسخ به این سؤال که یکی از ظرفیت‌های بسیار غنی بخش زواره پتانسیل‌های میراث فرهنگی و گردشگری است ولی چرا برای شکوفایی آن اقدام موفری نشده است، گفت: با تلاش‌هایی که افراد فعال این حوزه انجام دادند معرفی قابل قبولی از زیرساخت و قابلیت‌هایی که وجود دارد انجام شده ولی یکسری تضادهای فرهنگی در این بخش وجود دارد که باید با تعامل آنها برطرف شود تا گردشگر بتواند بهتر وارد منطقه شود و یک درآمد پاک را به مجموعه



گلایه شهرک‌نشینان اردستان از آنتن دهی نامطلوب موبایل

دسترسی آسان به اینترنت و تلفن همراه در حالی از نیازهای اساسی مردم به شمار می‌رود که این روزها سیگنال‌ها در برخی نقاط شهر اردستان به مقصد نمی‌رسد. قطع و اختلال مداوم اینترنت و مشکل آنتن‌دهی موبایل باعث شده تا مردم شهرک‌های امام حسن، مدرس و ۲۰۹ با چالش‌ها فراوانی دست‌وپنجه نرم کنند. مردم ساکن در شهرک‌های جنوب و شمال از خدمات‌دهی نامناسب مخابرات ابراز گلایه کرده و خواستار رسیدگی به این وضعیت شدند. یکی از ساکنان شهرک مدرس اردستان به ایسنا می‌گوید: واقعا از وضعیت ضعیف و بی‌کیفیت آنتن‌دهی در این شهرک خسته شدیم. باور کنید باید توی خونه دور بریم ببینیم کجا بهتر آنتن میده. وی ادامه می‌دهد: مگر ما در پشت کوه زندگی می‌کنیم که باید گوشی‌های خود را بچرخانیم تا آنتن پیدا کنیم؟ بعضی ساعت‌های روز برای اینکه فایلی را ارسال کنیم باید ساعت‌ها منتظر بمانیم.

۲ سایت جدید موبایل در شهرک‌های اردستان راه‌اندازی می‌شود

برای بررسی وضعیت آنتن دهی در شهرک‌های پرجمعیت اردستان به سراغ رئیس اداره مخابرات شهرستان اردستان رفتم تا علت را جویا شویم. حیدررضا ترکیان در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار کرد: با پیگیری‌های انجام شده و مطالبه‌ای که در شهر اردستان وجود داشت جانمایی یک سایت جدید برای شهرک مدرس و ۲۰۹ اردستان در نظر گرفته شده است. مکان سایت جدید با همکاری شهرداری، تملک اداره مخابرات شده است و فقط منتظر صدور مجوز و تأمین تجهیزات دکل توسط شرکت همراه اول هستیم. وی اضافه کرد: با راه‌اندازی سایت جدید در این نقطه از شهر اردستان مشکل آنتن دهی ساکنان شهرک مدرس و ۲۰۹ به طور کامل برطرف خواهد شد. رئیس اداره مخابرات شهرستان اردستان همچنین در خصوص گلایه ساکنان شهرک امام حسن اردستان گفت: جانمایی و حتی تخصیص دکل جدید شهرک امام حسن(ع) اردستان نیز اتفاق افتاده و اکنون در مرحله تعیین پیمانکار است که برآورد می‌شود تا دهه فجر به بهره‌برداری کامل برسد. ترکیان با بیان اینکه شرکت مخابرات شهرستان اردستان دارای ۲۶۵۰۰ مشترک تلفن ثابت است، گفت: از این تعداد حدود ۱۷ هزار مشترک در مناطق شهری اردستان و مابقی در روستاهای شهرستان سکونت دارند و حدود ۲۵ درصد مشترکان از اینترنت خانگی استفاده می‌کنند. به گفته وی با پیگیری‌های انجام شده در سال‌های گذشته اکنون در تمام روستاهای این شهرستان که شبکه مسی وجود دارد قابلیت پوشش اینترنت در دسترس مردم قرار دارد. همچنین تنها روستای بالای ۲۰ خانوار شهرستان اردستان که به‌طور کامل به اینترنت دسترسی ندارد روستای کهزاد است که با پیگیری‌های انجام شده پروژه راه‌اندازی دکل جدید در این روستا شروع شده است و تا دو ماه آینده به بهره‌برداری می‌رسد.



Tehran, Dushanbe ink 2 cooperation MOUs

Iran and Tajikistan signed two memorandums of understanding (MOUs) for cooperation in various fields at the end of the two countries' 16th Joint Economic Committee meeting in Dushanbe on Thursday, IRIB reported.

The cooperation MOUs were signed by Iranian Energy Minister Ali-Akbar Mehrabian and Tajikistan's Minister of Energy and Water Resources Daler Juma, as the heads of the mentioned committee.

Holding a training course in the field of water, connecting the power grids of Iran and Tajikistan, implementing dam and power plant projects in Tajikistan, and implementing a tunnel project were among the most important subjects discussed between the two sides in the joint meeting, which were also covered in the MOUs.

Iran calls for expansion of trade ties with Tajikistan

During his stay in Tajikistan, the Iranian Energy Minister also met and held talks with the Prime Minister of Tajikistan Qohir Rasulzoda, and called for the expansion of economic ties between the two countries.

Referring to the banking problems in the way of the economic and commercial relations of the two countries, which has caused dissatisfaction in the private sector, especially in the export sector, Mehrabian said: "The development of water and electricity cooperation between the two countries has started in the past and is still developing, and it is necessary to improve this cooperation in the future by establishing proper monetary channels."

The minister also considered the holding of the two countries' joint economic committee meeting as a favorable opportunity for joint production and economic development of the two countries and emphasized the need for resolving banking problems to facilitate the export of technical and engineering services and the establishment of joint ventures.

In this meeting, the prime minister of Tajikistan also evaluated the development of trade between the two countries as positive and pointed to the joint committee as a necessity for the development of relations between Iran and Tajikistan.

Tajikistan's capital Dushanbe hosted the 16th meeting of Iran-Tajikistan Joint Economic Committee on December 27-28.

Iran and Tajikistan on November 8 signed a joint statement and 18 cooperation documents and memorandums of understanding (MOUs) to deepen bilateral strategic relations. The joint statement was signed between President Raisi and his Tajik counterpart Emomali Rahmon in Tajikistan's capital Dushanbe.

The documents and MOUs were inked by the Iranian and Tajik ministers in the presence of the two presidents.

As reported, the documents and MOUs pertained to a roadmap for the long-term bilateral trade and economic cooperation till 2030, mutual visa-free access, anti-drug trafficking operations, transportation, crisis management and the establishment of joint free economic zones, as well as inter-city cooperation in various fields. During a meeting earlier in the day, Raisi said Iran and Tajikistan could increase their annual trade transactions to \$500 million in the first step.

Raisi stressed that historical, religious, and cultural commonalities shared by the two countries provide a favorable ground for enhancing bilateral relations in all aspects.

The Tajik president, for his part, highlighted the necessity to develop bilateral ties, particularly in mining, health, science and technology, and agriculture sectors.

Heading a high-ranking delegation, Raisi arrived in Dushanbe on November 8. During the day, he also attended a meeting of the two countries' traders and businessmen.

Iranian, Iraqi oil ministries sign educational co-op MOU



The Oil Ministries of Iran and Iraq have signed a memorandum of understanding (MOU) to cooperate in the educational fields, the portal of Iranian Oil Ministry Shana reported. The MOU was signed by Iran's Deputy Oil Minister for Management and Human Resources Development Mehdi Ali-Madadi and Iraqi Deputy Oil Minister Bassim Mohammed Khudair in the presence of Iranian Oil Minister Javad Oji and his Iraqi counterpart Hayan Abdel-Ghani in Tehran on Wednesday.

According to the MOU, the

two countries will hold training courses for each other's oil staff.

Research cooperation, holding online sessions, and allocating scholarships from Iranian universities for the Iraqi Oil Ministry's human resources are also among the subjects included in the memorandum.

The educational projects covered in the MOU will start either next month or two months later, the report said. The MOU was signed during a meeting between Oji and a visiting Iraqi delegation head-

ed by the country's Oil Minister at the place of the Iranian Oil Ministry.

'Joint energy projects serve both Iran, Iraq interests'

During the meeting with the Iraqi delegation, Oji said Iran and Iraq are both holders of huge hydrocarbon reserves and joint projects in this sector will be in both countries' interests.

The minister said Iran and Iraq have a common stance on OPEC and OPEC+ policies, expressing his gratitude to Abdel-Ghani for supporting

the alliance's production cuts aimed at stabilizing oil prices. He further pointed to the strong historical and religious bonds between the two nations, saying that Iran's 13th administration is seeking to expand relations with neighboring countries, particularly Iraq.

The Iraqi oil minister, for his part, said Iraq attaches great significance to the development of relations with Iran.

Touching upon the stance Iraq adopted in the recent OPEC+ meeting, Abdel-Ghani said the coalition's decision helped stabilize oil prices and was to the advantage of producers, consumers, and even investors.

The Iraqi official further stated that Iranian companies can participate in different projects in Iraq, including joint fields' development projects.

He referred to the development of offshore and onshore exploration blocks as an area for Iranian knowledge-based companies' cooperation with Iraq.

Investment in gas production and oil refinery projects is also among potential fields for bilateral cooperation, he concluded.

Iran ready to develop Iraq's upstream, downstream sectors

Speaking to the press after the meeting with the Iraqi delegation, Oji said Iran is self-sufficient in all sectors of the oil industry despite sanctions and the Islamic Republic is ready to develop Iraq's upstream and downstream sectors.

"The two sides reached favorable agreements on the exploration and development of joint onshore and offshore fields in line with their previous sessions held in Tehran and Baghdad."

The minister said a working group has been formed to follow up the renovation and reconstruction of refineries in Iraq by Iranian experts.

Given Iran and Iraq's common stance on policies of OPEC and OPEC+, the two delegations held positive talks in this regard as well, the official said.

Mentioning the bartering of natural gas between the two countries, the minister said: "We expressed our readiness for collecting sour and rich gas in Iraq and exporting sweet gas to the neighboring state."

He expressed hope the executive operations of projects, particularly the development of joint fields by both Iran and Iraq, will be carried out as soon as possible.

Armenia exports commodities worth \$34m to Iran in 8 months

Iran has imported commodities valued at \$34 million from Armenia during the first eight months of the current Iranian calendar year (March 21-November 21), the head of the Islamic Republic of Iran Customs Administration (IRICA) announced.

Mohammad Rezvani-Far said that Armenia registered the highest growth in export of goods to Iran, among the other neighboring countries, in the mentioned eight-month period.

In late October, Iranian Transport and Urban Development Minister Mehrdad Bazrpash traveled to Armenia to meet the country's senior officials and discuss ways of expanding trade and transit ties between the two countries.

Speaking to the press prior to the visit, Bazrpash emphasized Iran's readiness to export technical-engineering services to Armenia, announcing the plan of the two countries to strengthen the level of trade and transit, and remove cumbersome regulations in the way of trade development.

Regarding the objectives of his trip to Armenia, the official pointed out that the two countries have common borders with each other, which is an advantage for both, saying: "During this trip to Armenia, we have based negotiations with political and economic authorities on two axes."

"The main focus of the negotiations with the Armenian authorities is the development of economic relations and the removal of redundant regulations that hinder the two countries' trade development. Also, the development of transit is another goal we are pursuing in this trip, because the development of transit is one of the main foundations of the development of economic relations," he added.

Cooperation between the two countries regarding the issuance of licenses for Iranian airlines, the removal of road tolls, the promotion of cooperation in the framework of the International North-South Transit Corridor (INSTC) and the Persian Gulf-Black Sea Corridor, expanding rail transportation and using Iran's logistics and port capacities were also among the subjects for negotiations during Bazrpash's visit to the neighboring country.



In a meeting Between Bazrpash and Armenia's Minister of Territorial Administration and Infrastructures Gnel Sanosyan, the two sides negotiated and agreed on the presence of Iranian companies in the construction and transport projects, the construction of the second bridge at Nordouz terminal, and the holding of a trilateral transit meeting with Georgia.

The Iranian minister emphasized the presence of Iranian companies in the construction and transportation industries, and proposed the elimination of entry and exit tariffs between the two countries to facilitate traffic.

He also proposed the holding of a trilateral meeting between Iran, Georgia, and Armenia to facilitate traffic in the North-South corridor and welcomed the proposal for the construction of a second bridge on the Aras River at the Nordouz border to increase traffic between Iran and Armenia.

The Armenian minister, for his part, said, "We will use the capacity of Iranian companies to build and complete the North-South corridor, and a contract for the construction of a section of the route is ready to be signed with Iranian companies in the field of road construction."

He welcomed the tripartite transit meeting with Georgia and said, "I will meet with the Georgian minister in the next three days and discuss the issue."

The official considered the Armenia-Iran-India transit axis important. Iran and Armenia have signed a memo-

randum of understanding (MOU) to cooperate in the fields of labor exchange, technical and professional training, as well as, welfare and empowerment of the disabled

The MOU, signed by Iranian Labor and Social Welfare Minister Solat Mortazavi and his Armenian counterpart Narek Mkrtychyan in Tehran in late October, also covers economic cooperation between the two countries in the fields of petrochemicals, road and construction materials, and medicine.

Speaking in the signing ceremony, Mortazavi said: "Iran is fully prepared to send labor to Armenia while establishing technical and vocational training centers in the country, and transferring experiences to empower the disabled and war victims."

Pointing to the increase in the economic exchanges between the two countries, the Iranian official said: "Economic exchanges between Iran and Armenia have increased slightly and reached 700 million dollars, but we should aim for three billion dollars in trade between the two countries and plan to achieve this goal."

"We are ready to develop trade and commerce with Armenia in order to achieve the three-billion-dollar [annual trade] goal. Our economic experts believe that in the first step, we can export strategic items and products that suit the Armenian market's needs to the country," he added.

Mkrtychyan for his part praised Iran's interest in boosting trade ties with Ar-

menia, saying: "In the few days that we have been in Iran, we established paths of cooperation more than expected, and this is a source of satisfaction."

"I am sure that by signing this memorandum, we can move things forward and implement the MOU as soon as possible. I am sure that we will m

Also, the deputy head of the Islamic Republic of Iran Customs Administration met with his Armenian counterpart in Moscow in late October to discuss boosting cooperation in borders.

During the talks, which were held on the sidelines of the annual International Customs Forum, the two sides discussed measures to increase the acceptance of trucks importing and exporting commodities and to promote transit on the joint border crossings.

Exchanging information electronically and developing the area of customs in the borders were also among the topics agreed upon by the officials.

The two officials also exchanged views about the acceleration and facilitation of trade affairs between Tehran and Yerevan.

After the talks, the two sides also agreed to hold expert meetings continuously to pursue the implementation of agreements.

In early September, Fars News Agency reported citing ARMENPRESS that Armenia is seeking to export its goods through Iran to the Arab countries of the region and India, as the country is trying to also increase trade with the Islamic Republic.

"Armenia and Iran attach great importance to the prospect of carrying out shipments through the Persian Gulf-Black Sea logistic route, and the Armenian side is maximally seeking to support the implementation of this megaproject, attaching great importance to the use of its own territory.

The option of exporting Armenian goods through Iranian territory to Arab countries and India is also under discussion, and in this context, the parties have decided to find solutions through joint efforts and simplify the procedures applied from both sides on that road," Armenia's commercial attaché to Iran Vardan Kostanyan told ARMENPRESS.

Iran dismisses Western statements on its nuclear program

The spokesman for Iran's Foreign Ministry has responded to a joint statement issued by the United States and three European countries concerning Iran's nuclear program, emphasizing that Tehran's nuclear activities comply with international rules and regulations.

In a statement on Friday, Nasser Kanaani denounced remarks by Britain, France, Germany and the U.S. regarding Iran's nuclear program, saying that Iran's activities are "entirely peaceful." Western powers condemned Iran on Thursday for "escalation" of its nuclear program, after the UN watchdog said Tehran had upped its high-grade uranium enrichment. Kanaani emphasized, "As reiterated many times, the nuclear program of the Islamic Republic of Iran has always been and will remain peaceful."

The spokesman remarked, "It's quite amusing that the countries responsible for the current situation regarding Iran's nuclear program are attempting to shift blame and victimhood with a heart detached from reality."

He stressed that Tehran's nuclear activities comply with international rules and regulations, adding that enriching uranium up to 60% has been a routine at Iranian nuclear facilities.

Kanaani suggested, "These countries would be better off reviewing their performance in the past two years in the negotiations for lifting sanctions and observing the outcome of their unconstructive policies."

Emphasizing Iran's position, the spokesman stated, "Enrichment at the 60% level in Iran's nuclear facilities has consistently been proportional to the peaceful needs of the country and fully under the supervision of the International Atomic Energy Agency (IAEA)."

Kanaani assured, "Iran is fully aware of all its international rights and obligations and, within this framework, will continue its cooperation with the agency."

Expanding on the diplomatic discourse, Kanaani added, "Avoiding negotiations and raising unrelated issues, which have led to the current state of the negotiations, do not grant the United States and three European countries the authority to assert anything about Iran's nuclear program."

The spokesman for the Ministry of Foreign Affairs concluded, "As in the past, the Islamic Republic of Iran regards negotiation and diplomacy as the most effective means to address baseless concerns about its peaceful nuclear program. The responsibility now lies with the United States and the three European countries. They must make the requisite political decisions, setting aside rhetorical statements and unproductive pressures."

Fall of Israel would be the revenge for assassination of general, IRGC chief says

Iran's response to Israel's assassination of a top military advisor in Syria, according to the chief commander of the Islamic Revolution Guards Corps (IRGC), will be confined to the complete overthrow of the occupying regime.

Major General Hossein Salami made remarks during a funeral procession on Thursday for Brigadier General Seyyed Razi Mousavi, an IRGC commander who was assassinated three days ago in a terrorist Israeli bombing in a Damascus suburb.

"Seyyed Razi's martyrdom came out of the incapability of the Zionist regime," he said. "We will never exercise patience in the face of the martyrdom of our people. Seyyed Razi's revenge will be nothing but the elimination of the Zionist regime."

Salami said that Mousavi was "one of the most experienced and effective" resistance front commanders for the IRGC.

He stated that Mousavi had never strayed from the field of jihad (endeavor for the sake of God) throughout the last 45 years and that the commander was a close companion of Iran's renowned anti-terror hero Lieutenant General Qassem Soleimani.

In January 2020, General Soleimani was assassinated in Iraq by the U.S. His pivotal role in combating the terrorist group Daesh Takfiri, which was founded by the U.S. and sponsored by Israel, was the reason for his great reverence across the region, especially in Iraq and Syria.

"He remained steadfast after the assassination of Haj Qassem and accompanied Qaani," Salami said.

"The enemy knew him better than us because it had received severe blows from him. The enemy knew what role and influence he had on the endless chain of power."

Salami said that the Palestinians themselves coordinated and carried out Operation Al-Aqsa Storm, which was initiated on October 7 against Israel by Hamas.

He said that the operation was a response to 75 years of Israeli occupation, atrocities against Palestinian youth, the regime's nightly incursions into the West Bank, and the desecration of the al-Aqsa Mosque.

The resistance groups "Hamas and Jihad are capable of producing weapons inside Gaza... The resistance will not end, but what ends is the Zionist regime's power."

He went on to add, "Certainly, the Zionist regime is not capable of providing a peaceful life for the world's Jews. It is not able to continue in the face of the people of Gaza."

Iranians bid farewell to IRGC commander

Thousands of mourners flocked to Tehran's renowned Imam Hussein Square on Thursday to pay their respects to General Mousavi. High-profile military commanders and government officials were also present at the ceremony.

13 Healthy Foods That Are High in Folate (Folic Acid)

Source: <https://www.healthline.com/nutrition/foods-high-in-folate-folic-acid#The-bottom-line>

By: PARISA JAMADI

Folate, also known as vitamin B9, is found naturally in many foods. It may also be found in the form of folic acid in fortified foods. Legumes, eggs, citrus fruits, and fortified grains are a few good sources of folate.

Folate, also known as vitamin B9, is a water-soluble vitamin that has many important functions in your body.

In particular, it supports healthy cell division and promotes proper fetal growth and development to reduce the risk of birth defects (1Trusted Source). It's recommended that healthy adults get at least 400 mcg of folate per day to prevent a deficiency (2Trusted Source).

Here are 13 healthy foods that are high in folate or folic acid.

1. Legumes

Legumes are the fruit or seed of any plant in the Fabaceae family, including:

- beans
- peas

• lentils

Although the exact amount of folate in legumes can vary, they're an excellent source of folate.

Legumes are also a great source of protein, fiber, and antioxidants, as well as important micronutrients like potassium, magnesium, and iron (5Trusted Source).

2. Asparagus

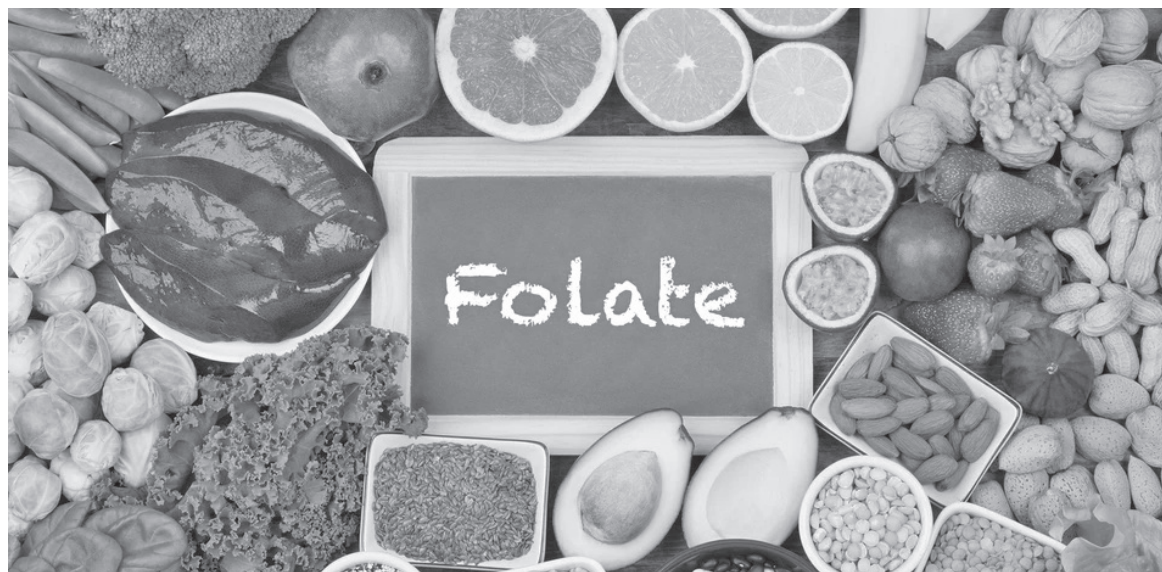
Asparagus contains a concentrated amount of many vitamins and minerals, including folate.

Asparagus is also rich in antioxidants and has been shown to have anti-inflammatory and antibacterial properties (7Trusted Source).

3. Eggs

Adding eggs to your diet is a great way to boost your intake of several essential nutrients, including folate.

Eggs are also loaded with protein, selenium, riboflavin, and vitamin B12 (8Trusted Source).



Furthermore, they're high in lutein and zeaxanthin, two antioxidants that may help reduce the risk of eye disorders like macular degeneration (9Trusted Source, 10Trusted Source).

4. Leafy greens

Leafy green vegetables such as spinach, kale, and arugula are low in calories yet bursting with many key vitamins and minerals, including folate.

Leafy greens are also high in fiber and vitamins K and A. They've been associated with a host of health benefits.

5. Beets

In addition to providing a burst of color to main dishes and desserts alike, beets are rich in many important nutrients.

They contain much of the manganese, potassium, and vitamin C that you need throughout the day.

They're also a great source of folate, with a single cup (136 grams) of raw

beets containing 148 mcg of folate, or about 37% of the DV (15Trusted Source).

Besides their micronutrient content, beets are high in nitrates, a type of plant compound that has been associated with many health benefits.

6. Citrus fruits

Besides being delicious and full of flavor, citrus fruits like oranges, grapefruit, lemons, and limes are rich in folate.

Just one large orange contains 55 mcg of folate, or about 14% of the DV (17Trusted Source).

Citrus fruits are also packed with vitamin C, an essential micronutrient that can help boost immunity and aid disease prevention (18Trusted Source).

7. Brussels sprouts

Brussels sprouts contain a good number of antioxidants and micronutrients.

8. Broccoli

Broccoli, especially when cooked,

is rich in folate. One cup (91 grams) of raw broccoli provides 14% of the DV, while one-half cup (78 grams) of cooked broccoli can supply 21% of your daily needs.

9. Nuts and seeds

Nuts and seeds supply a good amount of folate in each serving. One ounce (28 grams) of almonds and flax seeds provides 7% and 6% of the DV, respectively.

10. Beef liver

Beef liver is high in protein and folate, with about 54% of the DV of folate in a single 3-ounce (85-gram) serving.

11. Wheat germ

Wheat germ is high in fiber, antioxidants, and micronutrients.

12. Bananas

Bananas contain a good amount of folate.

13. Avocado

Avocados are high in heart-healthy fats and folate.

Inflation rate falls %0.5

The Statistical Center of Iran (SCI) has put the average inflation rate in the twelve-month period ended on December 21, which marks the end of the ninth Iranian calendar month Azar, at 44.4 percent, falling 0.5 percent from the figure for the twelve-month ended to the eighth month. The center put the country's point-to-point inflation rate at 40.2 percent in the ninth month, which means families have paid an average of 40.2 percent more for purchasing the same package of commodities and services in that month, compared to the same month in the preceding year. The point-to-point inflation rate rose one percent in the ninth month from the previous month.

The Statistical Center of Iran has put the average inflation rate in the twelve-month period that ended on March 20, 2023, which marks the end of the past Iranian calendar year 1401, at 45.8 percent. The center had put the inflation rate in the twelve-month period that ended on March 20, 2022 (the end of the Iranian calendar year 1400) at 40.2 percent and that of the Iranian calendar year 1399 at 36.4 percent. In mid-July, the International Monetary Fund (IMF) in an economic outlook report said inflation in Iran which was reported to be 49 percent in 2022 is expected to fall to 42 percent in 2023 and then to 30 percent in 2024.



Iranian Army seeks pious, committed and jihadi recruits, says general



The Army's Executive Deputy Commander said on Friday that the Iranian Army is seeking to recruit pious, committed, and jihadi individuals. Addressing reporters on the sidelines of the Army's admission exam, General Mohammad Mahmoudi stated that the Army conducts numerous recruitment exams annually to ensure the provision of specialized human resources. "Today we witnessed the successful conduct of this entry exam across the

country, with the participation of 21,000 volunteers," General Mahmoudi said, adding that the exam aims to train future high-ranking officers and commanders. He emphasized that the Army prioritizes individuals with strong religious convictions, unwavering commitment, and a jihadi spirit to lead its units. "Candidates must undergo a rigorous selection process," the general explained. "First, they must pass the admission exam, followed by interviews,

medical examinations, and physical fitness tests. Only after successfully navigating these stages will they be admitted into the Army." Extending advice to the candidates, Mahmoudi urged them to demonstrate unwavering dedication to serving the nation, persisting through any challenges that may arise. "The rewards of enduring these difficulties in the pursuit of education and a promising career are immense," he added.

IRGC advisor warns of Zionist regime's ploy to shift attention from failures



An advisor to the Islamic Revolution Guards Corps (IRGC) has cautioned against the Zionist regime's attempts to reshape the narrative of regional developments to mask its own shortcomings. Hossein Taeb, advisor to the IRGC commander-in-chief, has urged vigilance to prevent this shifting attention from altering the strategic landscape in the region. "We must be careful that creating a new image does not change the field in the region," Hossein Taeb, the advisor added. Taeb emphasized the need to maintain focus on the strategic level of warfare. "In war, there are three levels: strategy, operations, and tactics. Today, we must concentrate on the strategic level," Taeb said. He explained that Israel had sought to subdue Palestinian movements in the occupied territories through a combination of security measures

against Iran. "The Zionist regime had planned a pre-emptive strike against Hamas in Gaza before the Al-Aqsa Storm Operation," Taeb revealed, asserting that the Hamas operation was actually "pre-emptive" in nature. According to Taeb, the Hamas operation had galvanized other axes of resistance against the Zionist regime. "The fruit of the Al-Aqsa Storm Operation was the raising of the flag of the oppressed Palestinian nation all over the world," Taeb stated, adding that the blood of the oppressed children of Gaza had left a lasting impression on public opinion. Taeb highlighted that the oppressed nation of Palestine has challenged American values globally with its exemplary resistance, while America had initially sought to undermine Islamic values under the guise of "human rights."

Head of Iran Chamber of Commerce, Industries, Mines and Agriculture (ICCIMA) Hossein Selahvarzi has said the chamber is going to set up investment and trade development agencies in the target markets, the ICCIMA portal reported. Selahvarzi made the remarks in a

meeting with Mehrdad Saadat, the head of the Iran-Turkey Joint Chamber of Commerce, in Tehran on Wednesday. "We plan to establish these agencies in at least five countries around the world in the first year," the ICCIMA head said.

Managing Director: Reza Mahzooniye
 chief executive: Marziye Rabiei
 Deputy manager: Mohammad Hossein Mahzooniye
 Editor-in-Chief: Mohammad Bandarabasi
 technical manager: Nooshin Ravaqi
 Editorial board:
 Amin Saryadzai, Shadi Bakhshi, Saman Sofalgar Parisa Jamadi,
 Maryam Emadi, Adadeh Soleymannejad

عکس خبر

سی و هفتمین دوره همجاری رویداد تجارت در مسیر بین‌الملل

سفرهای تجاری

سه شنبه
 ۱۲ دی ماه ۱۴۰۲
 ساعت ۱۵ الی ۱۹

مدرس: امیرحسین سوری

سرفصل‌های دوره

- هدف سفر
- انواع سفر
- نصورتسازای ذهنی سفر
- نیازمندی‌های قانونی سفر
- اطلاعات لازمه قبل سفر از مقصد
- بررسی و مقایسه قیمت‌های هتل
- بررسی و مقایسه قیمت‌های هتل
- بررسی هزینه‌های جاری

هدف سفر
 نکات مهم بلیط
 نکات مهم هتل
 نکات مهم صرافی‌ها و گمرکات
 نکات مهم بار مسافری
 نت جلسات
 تاکید نهایی برنامه سفر
 ساخت تایم تبیل سفر

تایم تبیل: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۰
 ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۱۴
 ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۱۴

همین‌وقت نام دوره: برای اعضای اتاق بازرگانی ۸۰ هزار تومان و غیرعضو ۱۲۰ هزار تومان

www.ecim.com
 ecim_isfahan
 ۰۳۱۳۲۲۷۴۵۰۲
 ۰۳۱۳۲۲۷۴۵۱۴

با حمایت بنیاد ملی علم ایران انجام شد؛

تولید نانوسامانه جدید دارورسانی برای درمان موثرتر سرطان

محققان دانشگاه تبریز موفق به تهیه و شناسایی سیستم‌های جدید دارورسانی پر پایه «پلی ساکاریدها/چهارچوب‌های الی کووالانسی» به منظور انتقال هدفمند دارو به سلول‌های سرطانی شدند.

به گزارش گروه علم و آموزش ایرنا از معاونت علمی، فناوری و اقتصاد دانش بنیان ریاست جمهوری، ششمین آزمون دانش آموخته دکتری حسی الی پلیمیر از دانشگاه دالهوری (Dalhousie) کانادا و استاد دانشگاه حمایت بنیاد ملی علم ایران اجرا شد، محققان دانشگاه تبریز موفق به تهیه و شناسایی سیستم‌های جدید دارورسانی پر پایه «پلی ساکاریدها/چهارچوب‌های الی کووالانسی» به منظور انتقال هدفمند دارو به سلول‌های سرطانی شدند.

به گزارش گروه علم و آموزش ایرنا از معاونت علمی، فناوری و اقتصاد دانش بنیان ریاست جمهوری، ششمین آزمون دانش آموخته دکتری حسی الی پلیمیر از دانشگاه دالهوری (Dalhousie) کانادا و استاد دانشگاه حمایت بنیاد ملی علم ایران اجرا شد، محققان دانشگاه تبریز موفق به تهیه و شناسایی سیستم‌های جدید دارورسانی پر پایه «پلی ساکاریدها/چهارچوب‌های الی کووالانسی» به منظور انتقال هدفمند دارو به سلول‌های سرطانی شدند.

به گزارش گروه علم و آموزش ایرنا از معاونت علمی، فناوری و اقتصاد دانش بنیان ریاست جمهوری، ششمین آزمون دانش آموخته دکتری حسی الی پلیمیر از دانشگاه دالهوری (Dalhousie) کانادا و استاد دانشگاه حمایت بنیاد ملی علم ایران اجرا شد، محققان دانشگاه تبریز موفق به تهیه و شناسایی سیستم‌های جدید دارورسانی پر پایه «پلی ساکاریدها/چهارچوب‌های الی کووالانسی» به منظور انتقال هدفمند دارو به سلول‌های سرطانی شدند.

به گزارش گروه علم و آموزش ایرنا از معاونت علمی، فناوری و اقتصاد دانش بنیان ریاست جمهوری، ششمین آزمون دانش آموخته دکتری حسی الی پلیمیر از دانشگاه دالهوری (Dalhousie) کانادا و استاد دانشگاه حمایت بنیاد ملی علم ایران اجرا شد، محققان دانشگاه تبریز موفق به تهیه و شناسایی سیستم‌های جدید دارورسانی پر پایه «پلی ساکاریدها/چهارچوب‌های الی کووالانسی» به منظور انتقال هدفمند دارو به سلول‌های سرطانی شدند.

که مدت زمان تعیین شده برای انجام کار به پایان رسید دست از انجام آن بردارید و بعدا به آن باز گردید گاهی اوقات رفتن به سراغ مسئولیت‌های مختلف و سپس بازگشتن به انجام کار قبلی شروعی تازه و دیدگاه جدیدی به ذهن شما می‌دهد.

۵ نکته برای بهتر مدیریت کردن زمان

ترجمه: نیلوفر حسن‌زاده

Source: <https://www.michaelpage.com/advice/career-advice/growing-your-career/5-tips-better-your-time-management>

این‌حال استفاده از این ۶ نکته شما را به سمت حواس پرتی کمتر و بازدهی بیشتر در کار هدایت می‌کند.

۱) یادآورنده‌هایی برای وظایف خود تنظیم کنید

کلید موفقیت در مدیریت زمان این است که زمان‌های مقرر را بدانید و یادآوری‌ها را تنظیم کنید، این‌حال استفاده از این ۶ نکته شما را به سمت حواس پرتی کمتر و بازدهی بیشتر در کار هدایت می‌کند.

۴) از عوامل حواس پرتی جلوگیری کنید

اول از همه، اعلان ایمیل خود را خاموش کنید. به جای این که هر ۱۵ دقیقه ایمیل‌های خود را چک کنید و وقفه‌های ۳۰ دقیقه‌ای را تنظیم کنید تا آنها را هر چند ساعت یک بار چک کنید. اطمینان حاصل کنید که حواس پرتی‌های غیر کاری مانند تلفن همراه، رسانه‌های اجتماعی یا فروشگاه آنلاین مورد علاقه‌تان (دلخواه) را به حداقل می‌رسانید.



۵) روندی روزانه را ایجاد کنید

در حین کار، روندی روزانه را برای خود ایجاد کنید تا به بهترین نتیجه را برای موقعیت شما حاصل کند، چرا داشتن روندی روزانه مهم است؟ اول از همه، اگر یک روز شلوغ کاری فرار سدا، با پایبندی هر روند روزانه خود، در میان مشغله‌های مختلف به کار خود ادامه خواهید داد، هم چنین کارها را نمی‌توانید به تعویق بیندازید. از همه مهم‌تر سلامت روان و سطوح استرس خود را می‌توانید کنترل کنید.

توصیه می‌شود ۱۵ دقیقه قبل از جلسه یا رویداد یک یادآور تنظیم کنید تا بتوانید وسایل خود را آماده و فراهم کنید.

۲) برنامه روزانه تهیه کنید

فهرستی از وظایف که باید در طول روز انجام دهید را تهیه کنید به محض مطلع شدن از جلسات پیش رو (اتی) و موعدهای مقرر آنها را یادداشت کنید. همان‌طور که لیست خود را کامل می‌کنید فراموش نکنید کارهایی را که انجام داده‌اید، علامت بزنید.

۳) برای هر وظیفه محدودیت زمانی مشخص کنید

در فهرست روزانه از کارهایی که باید انجام دهید، مدت زمانی که فکر می‌کنید برای انجام هر کار طول خواهید کشید را یادداشت کنید هنگامی که هر کار را انجام می‌دهید.

فناوران ایرانی موفق به تولید انواع غلتک نورد با تناژ بالا شدند

فناوران یک شرکت دانش بنیان ایرانی موفق شدند با بهینه‌سازی آلیاژ و هندسه غلتک‌هایی با تناژ بالا برای استفاده در صنایع تولید کنند. به گزارش گروه علم و آموزش ایرنا، معاونت علمی، فناوری و اقتصاد دانش بنیان ریاست جمهوری، فرهاد منفرد مدیرعامل مجموعه ایران غلتک در باره محصولات تولیدی این شرکت و کاربرد آنها گفت: این مجموعه تولیدکننده انواع غلتک و متعلقات نورد در داخل کشور است، مجموعه‌های تولید نورد به دودسته گرم و سرد تقسیم می‌شوند و استرژیک‌ترین کالایی که توسط آن برنامه نورد اجرا می‌شود، غلتک نورد است.

وی ادامه داد: غلتک‌های نورد معمولاً به دلیل ساختار پیچیده مکانیکی خود که قرار است در تنش‌های در لحظه مانند تنش‌های خمشی و پیچشی، حرارت بالا را تحمل کنند، فرآیند تولید پیچیده‌ای دارند. یعنی فرآیند تولید آن به این شکل است که از گناره آهن در کنار کوره‌های ذوب می‌گذرند و بنابر آن خواستی که خط نورد دارد، شرکت سازنده (شرکت ایران غلتک) مجموعه طراحی را آنالیز و به مرور ریخته‌گری آن را طراحی می‌کند. این فناوری تولید نورد نزدیک به ۱۸ نوع سربالایز باید با یکدیگر یک کمپلکس را تشکیل دهند تا بتوانند ساختار مقاومی در برابر تخریب، خزش و خردایش داخلی در شرکت شکل می‌گیرد و تولید آن انجام می‌شود و ریخته‌گری غلتک به دو صورت سانتریفیوژ و استراتی انجام می‌شود. پس از آن روند عملیات حرارتی غلتک در چندین مرحله انجام می‌شود و در ادامه آن قسمت ماشین کاری با سازه‌های مجموعه‌های که سفارش غلتک را داده‌اند، آن را ارائه می‌کند. منفرد با تاکید بر اینکه این فرآیند در دنیا با فناوری پیشرفته (هائیتک High-tech) است، تصریح کرد: به علت پیچیدگی کار، صرفاً دو کارخانه در کل کشور آن را تولید می‌کنند. از طرف دیگر، معمولاً در مجموعه‌های نورد، اپتیمایز کردن غلتک همیشه سر لوحه خود غلتک‌ساز بوده و مقالات متعددی در این زمینه در دنیا چاپ شده است. حال ما در دو مجموعه نورد که هم‌وقر را تولید می‌کند و هم‌ذوب آهن انجام می‌دهد، توانستیم با آلیاژ

بومی‌سازی دستگاه اندازه‌گیری زاویه تماس با یک هشتم قیمت نمونه خارجی

حرفه‌ای دستگاهی خودکار برای اندازه‌گیری زوایای تماس استاتیکی و دینامیک اندازه‌گیری کشش سطحی و همچنین انرژی آزاد سطح است. از ویژگی‌های این دستگاه، اندازه‌گیری زاویه تماس استاتیکی، پخشوری، پسروری، هیستریزس، کشش سطحی و انرژی آزاد سطح، بر خورداری از نرم‌افزار اختصاصی برای اندازه‌گیری زاویه تماس و کشش سطحی سیستم تریزیک خودکار با کنترل نرم‌افزاری، سیستم تریزیک مازولار با سرتنگ قابل تعویض، سیستم تصویربرداری پیشرفته با استفاده از دوربین سرعت بالا و لنز تله‌سنتریک، دارای قابلیت تنظیم زاویه دید دوربین به نمونه، دارای قابلیت تنظیم ارتفاع اتوماتیک محل قرارگیری نمونه و دوربین، با کنترل نرم‌افزاری، دارای قابلیت تنظیم موقعیت محل قرارگیری نمونه در راستای Y با کنترل نرم‌افزاری، قابلیت افزودن مازول‌های کنترل دما، فشار و رطوبت، قابلیت افزودن مازول جابج‌گر فتراز و سازگاری با دستگاه تست دوام سطوح با سیکل دمایی است.

چینی، هزینه تمام شده ساخت دستگاه را حدود ۶ هزار دلار (۳۰۰ میلیون تومان) عنوان و خاطر نشان کرد که هزینه خرید نمونه‌های مشابه خارجی این محصول حدود ۵۰ هزار دلار تمام می‌شود و عملاً با بومی‌سازی این محصول ۳۴ هزار دلار صرفه‌جویی ارزی صورت گرفته است.

وی در خصوص کاربست محصولات این شرکت هم تصریح کرد: محصولات ما در هر جایی که پوشش نیاز داشته باشد، اعم از چرم، سرامیک، رنگ و پارچه کاربرد پیدا می‌کند.

مدیرعامل این شرکت در مورد تجربه حضور در نمایشگاه ایران ساخت گفت: اولین کار که نمایشگاه ایران ساخت را هدایت می‌کند، حدود ۵۰ تا ۶۰ شرکت در حوزه تجهیزات آزمایشگاهی فعالیت می‌کنند اما برگزاری این نمایشگاه انگیزه‌ای شد تا شرکت‌های بسیاری در این حوزه (تجهیزات آزمایشگاهی) فعال و ایجاد شوند و عملاً باره‌اندازی چنین نمایشگاهی این عرصه از زیست‌بوم فناوری و نوآوری، پویا و غنی شد که در جایگاه خود امری منتقم است.

یک شرکت دانش بنیان ایرانی موفق به بومی‌سازی دستگاه اندازه‌گیری زاویه تماس شد که هزینه ساخت آن یک هشتم نمونه خارجی است. به گزارش گروه علم و آموزش ایرنا، شرکت دانش بنیان نانو مهندسی ژیکان، اسپین آف (Spin Off منشعب) از مرکز تحقیقاتی نانو مهندسی سطح (SNE) در دانشکده مهندسی مکانیک دانشگاه تهران است.

ژیکان به طور رسمی از سال ۱۳۹۴ آغاز به کار کرد. زمینه‌های اصلی کاری و تحقیقاتی آن عبارتند از تولید تجهیزات آزمایشگاهی، تولید سطوح نانو مهندسی شده (نظیر سطوح فوق آب‌گریز و سطوح فوق آب‌جوست) ارائه مشاوره علمی و همچنین انجام تحقیقات مختلف در این بخش‌ها است.

محصولات اصلی این شرکت، طیف وسیعی از دستگاه‌های اندازه‌گیری در زمینه‌های اندازه‌گیری زاویه تماس، کشش سطحی مایعات، کشش بین سطحی سطوح جامد، چسبندگی یخ به سطح و آزمون سیکل دمایی به منظور بررسی دوام سطوح نانو مهندسی شده را شامل می‌شود. همچنین نرم‌افزارهای تخصصی مرتبط با پارامترهای سطح از دیگر محصولات ژیکان است. سید فرشید چینی مدیرعامل شرکت دانش بنیان نانو مهندسی ژیکان با بیان اینکه محصولات این شرکت با نمونه‌های مشابه خارجی و به طور خاص نمونه‌های آلمانی هم از نظر نرم‌افزاری و هم از نظر سخت‌افزاری برابری می‌کنند، اظهار داشت: کیفیت هم‌تراز با نمونه‌های مشابه خارجی باعث شده در بازارهای بین‌المللی هم ورود قابل قبولی داشته باشیم و در این راستا، کشورهایی همچون بلژیک، تایوان، کانادا و ترکیه مقصد فروش محصولات این شرکت هستند.

وی با بیان اینکه به طور میانگین سالانه حدود ۱۲۰ تا ۱۵۰ دستگاه را به این کشورها صادر می‌کنیم، ادامه داد: دستگاه اندازه‌گیری زاویه تماس سطح CAG-200 از محصولات پرفروش این شرکت در نمایشگاه ایران ساخت است.

این فناوری در توضیح عملکرد این دستگاه گفت: ژیکان CAG-200 نسخه