

اخبار اصفهان

سرنوشت مبهم سهمیه بنزین نوروزی

شیوع ویروس کرونا در کشور سرنوشت سهمیه نوروزی بنزین را تغییر داد و انطور که مسوولان اعلام کرده بودند قرار شد این سهمیه در فرصت مناسب‌تری به مالکان خودرو تخصیص یابد که به نظر می‌رسد با صحبت‌های رئیس جمهوری درباره امکان شروع مسافرت‌ها با رعایت نکات ایمنی و بهداشتی، زمان مناسب برای تخصیص سهمیه بنزین نوروزی فرار سیده باشد.

بعد از سهمیه‌بندی بنزین و نزدیک شدن به ایام نوروز، موضوع سهمیه نوروزی مطرح شد اما شیوع ویروس کرونا در کشور و منتفی شدن سفرهای نوروزی بحثهای دیگری را اجنبی بر...



۷

سرپرست فدراسیون پزشکی ورزشی و ستاد مقابله با کرونا:

الویت نظارت را بر استخرها قرار دادیم

در جامعه ورزش که از جامعه جدا نیست در ابتدای شیوع ویروس کرونا لیگ‌های معتبر و اردوهای ملی ضمن رعایت نکات بهداشتی مجبور به ادامه فعالیت بودند. این مطلب را مهرزاد خلیلیان سرپرست فدراسیون پزشکی ورزشی و سخن گوی ستاد مقابله با کرونا در ورزش عنوان کرد و در جمع خبرنگاران افزود: اما پس پیگیری‌های وزارت بهداشت و وزارت ورزش و توانستیم شرایط نسبتاً مناسبی را پیگیری کرد و با وجود محدودیت‌ها شرایط ویژه‌تر و متفاوت‌تری پیش رو خواهیم داشت...

بازار طلا و سکه ۹۹/۴/۷ ساعت ۱۵:۳۰

قیمت سکه	قیمت فروش	قیمت قبلی
سکه طرح قدیم	۸۵۱۸۰۰۰	۸۲۱۸۰۰۰
سکه طرح جدید	۸۳۰۰۰۰۰	۸۱۰۰۰۰۰
نیم سکه	۴۳۵۰۰۰۰	۴۳۰۰۰۰۰
ربع سکه	۲۳۲۰۰۰۰	۲۳۰۰۰۰۰
سکه گرمی	۱۲۶۰۰۰۰	۱۲۵۰۰۰۰
یک مثقال طلای ۱۷ عیار	۳۶۰۶۰۰۰	۳۵۱۹۰۰۰
یک عیار طلای ۱۸ عیار	۸۳۴۵۰۰	۸۱۲۴۰۰
طلای آب شده نقدی	۳۶۰۸۰۰۰	۳۵۲۱۰۰۰
یک گرم طلای ۲۴ عیار	۱۰۱۱۰۰۰۰	۱۰۰۸۳۴۰۰



اصفهان‌های زیر بار
هزینه‌های آزمایشگاهی:

تست کرونا به شرط سحر خیزی!

روز های اولی که کرونا به کشور وارد شده بود، همه مردم و کادر درمانی به شدت بر روی علائم این بیماری حساسیت نشان می‌دادند. مردم با اولین عطسه و سرفه به مراکز درمانی مراجعه می‌کردند تا تست کرونا دهند و پزشکان نیز اگر علائم بیمار حتی ۵۰ درصد هم به کرونا شباهت داشت موافقت به انجام تست برای بیمار می‌نمودند. آن روزها کمبود کیت آزمایشگاهی یکی از معضلاتی بود که به تیرت اول بسیاری از روزنامه‌ها و خبرگزاری‌ها تبدیل شده بود. و نگرانی بابت هزینه‌های آزمایشگاهی آن نیز به این اخبار دامن می‌زد.

در همین زمینه و در همان روزهای نخست با دستور سعید نمکی وزیر بهداشت و درمان، تست کرونا برای مردم رایگان اعلام شد و در ادامه هم علیرضا زالی فرمانده عملیات مدیریت کرونا در تهران...

ادامه در صفحه ۲



پیگیری صعود قیمت ها در گفت و گو با مسئولان استان و تصمیم گیران کالاهای ارزاق عمومی ؛

گرانی در دبی درمان بازار است

اقتصاد به صورت دستوری اداره نمی‌شود و بر اساس اتفاقات بازار قیمت‌ها تغییر می‌کند

شهردار اصفهان:

رکود حفاری در پروژه متروی اصفهان شکسته شد

شهردار اصفهان گفت: با انجام ۵ کیلومتر حفاری مکانیزه در سال گذشته، رکود حفاری در پروژه متروی اصفهان در ۱۹ سال گذشته شکسته شد. به گزارش اداره ارتباطات شهرداری اصفهان، قدرت‌النه نوروزی در برنامه «شهر پرسشگر، شهر دار پاسخگو» با اشاره به اینکه هفته کرامت و قوه قضاییه را گرامی می‌داریم، اظهار کرد: دو روز گذشته با حضور در ادارات ارتباطات مردمی چهار ساعت به صورت تلفنی به سوالات شهروندان پاسخ دادیم. البته در این فرصت توانستیم بیش از ۶۰ تلفن را پاسخ دهیم؛ آماده می‌تواند در فرصت دیگری به شهر وندانی که تلفن زدند و فرصتی برای پاسخگویی نبود، جواب دهیم.



شهردار اصفهان در جریان گفت‌وگو با خبرنگار اقتصادی.

چراکه هر کدام از معتمدان به تنهایی افرادی هستند که می‌توانند بخشی از گره را باز کنند و با مداخله آنها در سرنوشت منطقه می‌توان مشکل را حل کرد.

شهردار اصفهان در مورد پروژه تعریض خیابان محوری اصفهانی در منطقه ۱۴ تصریح کرد: گره کور این پروژه آزادسازی است و اتفاقاً بودجه را در منطقه ۱۴ به گونه‌ای لحاظ کردیم که گره‌های کور را با کمترین بودجه ۹۹ اعتبار این خیابان دیده شد. اینجا یکسری مغازه‌هاست که باید آزادسازی شود و باز کردن این گره هم نیاز به کمک مردم دارد.

وی بیان کرد: از مردم می‌خواهیم به شهرداری منطقه ۱۴ مراجعه کنند تا همراه با مغازه‌داران این بودجه، با سقف قیمت این توافق را با مغازه‌داران تعیین کنیم تا مسیر آزاد شود چراکه کار عملیات این پروژه کار سختی نیست.

احداث خط دوم مترو ظرف ۵ سال

نوروزی در مورد اجرای خط دوم مترو، تصریح کرد: این طرح واقعاً با سرعت خوبی جلو می‌رود به طوری که می‌تواند با سرعت چهار خط دوم (عمل سامانی) مترو عبور کرد؛ توانستیم بیش از ۵ کیلومتر حفاری مکانیزه در سال گذشته داشته باشیم و در ۱۹ سال گذشته رکورد شکسته و کارهای ۱۰ ایستگاه انجام شد. در آینده هم به میدان امام علی می‌رسیم که بزرگ‌ترین ایستگاه متروی شهر در این بخش ساخته می‌شود.

وی افزود: امیدوارم با سرعتی که در مترو داریم ظرف چهار تا پنج سال خط دوم مترو ساخته شود.

شهردار اصفهان در مورد ملاقات‌های مردمی هم تصریح کرد: کرونا جلوی ملاقات عمومی شهرداری را گرفت. با تدابیری که اندیشیده شده و رعایت پروتکل‌ها و اولی‌ها در اولین فرصت در منطقه هفت حضور پیدا کنیم.

وی در مورد سقف فروش نهر شاهینسند هم گفت: اقداماتی در این بخش انجام شده است اما اگر هنوز مشکلی در این مورد وجود دارد از اعتبارات عمرانی در اختیار خود تخصیص می‌دهم و مشکل را حل می‌کنم.

وی ادامه داد: این کار برای اولین بار در شهرداری اصفهان از سوی اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری، اجرا شد و اقدام خوبی بود.

شهردار اصفهان در مورد این طرح نیز به آزادنسازی‌هایی وجود دارد و باید با مردم توافق شود. هر چند بخشی که در بازار چه بوده، حل شده است. وی گفت: همچنین در این زمینه کمیته‌ای از مجموعه شهرداری منطقه یک و مردم محل تشکیل شود تا با مردم گفت و گو کنند. مشورت با مردم می‌تواند مسئله را حل کند چراکه اگر اهمیت موضوع برای مردم گفته شود با تبیین و مشارکت مردم این کار انجام می‌شود. شهرداری اصفهان در مورد زمان نهایی برای دو طرفه شدن ابتدای خیابان ابن سینا اظهار کرد: در بودجه امسال برای این خیابان اعتبار پیش‌بینی شده است.

وی افزود: هرچه جای نیاز به آزادسازی داشته باشد، موضوع دوطرفه است. یک طرف شهرداری و طرف دیگر مالکان است و باید توافقی شکل گیرد که نیاز به مشارکت مردم دارد اما اگر از طریق اعمال قانون برای آزادسازی اقدام کنیم، سبب ناراضی‌های مردم می‌شود.

وی با بیان اینکه برای ساماندهی میدان امام علی کمیته‌ای مشترک از شهرداری و مردم تشکیل شده است، گفت: امروز در فضای زیر میدان امام علی، که سال‌ها بود، فروشگاه‌ها هزار نفر روزانه از این فروشگاه خریداری می‌کنند و روزی ۲۰۰ میلیون فروش یکی از کوزه‌های خیابان طیب، اظهار کرد: مکانی که شهروندان اشاره کرد از طرف چهارباغ پایین بعد از تختی قرار دارد. اینجا دو بحث دارد: برخی بخش‌ها ممکن است، تاریخی نباشد که کار کردن در این بخش آسان است اما برخی قسمت‌های



شهردار اصفهان در مورد این طرح نیز به آزادنسازی‌هایی وجود دارد و باید با مردم توافق شود. هر چند بخشی که در بازار چه بوده، حل شده است. وی گفت: همچنین در این زمینه کمیته‌ای از مجموعه شهرداری منطقه یک و مردم محل تشکیل شود تا با مردم گفت و گو کنند. مشورت با مردم می‌تواند مسئله را حل کند چراکه اگر اهمیت موضوع برای مردم گفته شود با تبیین و مشارکت مردم این کار انجام می‌شود. شهرداری اصفهان در مورد زمان نهایی برای دو طرفه شدن ابتدای خیابان ابن سینا اظهار کرد: در بودجه امسال برای این خیابان اعتبار پیش‌بینی شده است.

وی افزود: البته ارتباط مستقیم مختلفی هم در مناطق مختلف شهر داریم و قبلاً هم برای حضور در منطقه اعلام می‌کردیم؛ در این ملاقات‌های مردمی اول با معتمدان گفت و گو می‌کنیم، بعد به طور مستقیم، خود من و معاونان با مردم صحبت می‌کنیم و گره‌های کوری که بعضاً سایرها باز نشده بود، باز می‌شود. شهرداری اصفهان تصریح کرد: همچنین تاجایی که مقهور است به درخواست مردم از طریق فضای مجازی هم پاسخ می‌دهم تا ما هم به مسیری که مردم نیاز به خدمات دارند، هدایت شویم. این یک نوع مشورت است.

تشکیل کمیته‌ای با حضور معتمدان در منطقه یک و سه برای انجام توافقات آزادسازی

وی با اشاره به درخواست یکی از شهروندان منطقه یک برای اجرای سنگ‌فروش یکی از کوزه‌های خیابان طیب، اظهار کرد: مکانی که شهروندان اشاره کرد از طرف چهارباغ پایین بعد از تختی قرار دارد. اینجا دو بحث دارد: برخی بخش‌ها ممکن است، تاریخی نباشد که کار کردن در این بخش آسان است اما برخی قسمت‌های

کرونا جلوی ملاقات عمومی شهرداری را گرفت. با تدابیری که اندیشیده شده و رعایت پروتکل‌ها و اولی‌ها در اولین فرصت در منطقه هفت حضور پیدا کنیم.

گزارش

سرپرست دانشگاه آزاد اسلامی لنجان مطرح کرد:

صنعت بیمه می‌تواند به بهبود فضای کسب و کار کمک نماید



سرپرست دانشگاه آزاد اسلامی لنجان اظهار کرد: «صنعت بیمه به دلیل ماهیت توزیع‌کنندگی ریسک و همچنین وجود رشته‌های مختلف بیمه‌های که نقش هماهنگ‌کنندگی بازارهای مالی را بر عهده دارند، می‌تواند به بهبود فضای کسب و کار کمک نماید.»

به گزارش روابط عمومی دانشگاه آزاد لنجان، سیدمسعود داودی در سمینار «بیمه، صنعت، بایدها و نبایدها» که در سالن اجتماعات شهید مطهری واحد لنجان برگزار شد با بیان اینکه بیمه از فعالیت‌های اقتصادی مهم هر کشوری است تأکید کرد: «از آنجایی که شرکت‌های بیمه به عنوان یکی از مهم‌ترین بخش‌های اقتصادی کشور جایگاه خود را تثبیت کرده‌اند، می‌توانند با استفاده از رویکردهای نوآورانه، آئنده مطلوب اقتصادی را برای کشور رقم بزنند.»

سیدمسعود داودی با اشاره به اهمیت جایگاه صنعت بیمه در زندگی مردم تصریح کرد: «سلامت‌داری افراد همواره در معرض حوادث ناشی از این حوادث، افراد را به راهکارهای پیشگیری و جبران خسارات احتمالی فراخوانده و متناسب با نحوه زندگی و ساختار اجتماعی، وسایل و ابزار مختلفی به کار گرفته شده است.» وی خاطر نشان کرد: «شرکت‌های بیمه‌ای که بتوانند در رویکردهای کسب و کار و استراتژی‌های خود تحول ایجاد کنند و بهره‌مناسبی از فناوری اطلاعات بگیرند از رشد مناسبی نیز برخوردار خواهند شد.»

در ادامه مدیریت بیمه تجارت نو شعبه استان اصفهان محمدرضا بزرگ‌پور با تشریح فعالیت بیمه تجارت نو بیان کرد: «شرکت بیمه خسارات نو با بهره‌مندی از تجربیات جهانی و ارائه طرح‌های روز بیمه‌ای به منظور بر نمودن ارائه‌های موجود این صنعت و راهبرد مزیت‌های ویژه برای استفاده کنندگان در فرآیند اخذ پوشش بیمه‌ای، ضمن ایجاد اطمینان در بیمه‌گذاران، تکیه گاهی محکم برای روزهای آتی آنها می‌باشد.»

وی تأکید کرد: «این شرکت با استفاده از پیشرفته‌ترین فناوری‌های موجود در قالب یک شرکت دانش‌بنیان، خلاق و پاسخگو همچنین

بهرمندی از دانش و تخصص فنی کارکنان و نمایندگان فعال در آینده‌ای نزدیک به انتخاب ویژه مشتریان و فعالان اقتصادی کشور تبدیل خواهد شد.»

بزرگ‌پور با تشریح انواع بیمه‌نامه‌ها خاطر نشان کرد: «مروزه با گسترش فعالیت‌های اجتماعی، هر فردی می‌تواند در نتیجه عملیات کار خود خسارتی ایجاد نماید و موجب زیان به دیگران گردد که در این صورت باید خسارت وارده را جبران کند. از این رو شرکت بیمه «تجارت نو» در راستای حمایت از شخص مسئول حادثه، شرکت جانی و مالی مربوطه را با انواع بیمه‌نامه‌های مسئولیت جبران می‌نماید.»

مدیریت بیمه تجارت نو شعبه استان اصفهان خاطر نشان کرد: «بیمه تجارت نو، با هدف تأمین سلامت، ارائه امنیت و آرامش، بیمه‌های مورد نیاز اشخاص را به منظور کاهش نگرانی‌های احتمالی در هنگام بروز بیماری و حادثه ارائه نموده و در تلاش است که تکیه‌گاهی مطمئن و مستحکم برای کلیه اقشار جامعه باشد.»

وی با تشریح بیمه زندگی «عمر» اظهار کرد: «ایجاد آرامش در دوران پیری و بازنشستگی و همچنین تأمین معیشت اعضای خانواده پس از فوت سرپرست یا هر یک از افراد خانواده همواره از دغدغه‌های فکری بشر امروزی است. لذا شرکت بیمه تجارت نو با درک این ضرورت، اقدام به طراحی بیمه عمر و زندگی با ارائه کامل‌ترین پوشش‌های بیمه‌ای نموده است.»

بیزن عزیز نمایندگی جنرال ۱۲۰۳ استان اصفهان با بیان اینکه بیمه به عنوان یک مولفه اقتصادی نقش مهمی در اقتصاد کشورها داشته تصریح کرد: «هر چه سهم صنعت بیمه در تولید ناخالص داخلی و ضریب نفوذ آن بیشتر باشد اقتصاد آن کشور پیشرفته‌تر خواهد بود لذا هر چه

احتمال ریسک بالاتر باشد احتمال اینکه کسب و کارها در آن زمینه سرمایه‌گذاری کنند کمتر است و بدین منظور بیمه‌ها با پذیرش ریسک نقش جبران خسارت را تقبل می‌نمایند و با ایجاد یک فضای ایمن در اقتصاد مقاومتی نیز نقش به سزایی دارند.»

وی خاطر نشان کرد: «از مهم‌ترین شاخص‌های بهبود فضای کسب و کار می‌توان به شاخص اخذ اعتبار و همچنین حمایت از سرمایه‌گذاران اشاره نمود که این نشان دهنده پتانسیل بالای صنعت بیمه در حوزه اشتغال است که حتی می‌توان به طور غیر مستقیم تحت عنوان بازار یاب در کنار استراتژی‌ها از روش‌های جدید فروش بیمه بهره برد.»

عزیزی با بیان اینکه بیمه زندگی بزرگ‌ترین بخش صنعت بیمه در دنیا است و افراد دوراندیش باید در روزهای خوش زندگی به فکر روزهای سخت آینده باشند. گفت: «یکی از برطرف‌ترین بیمه‌ها در سراسر جهان بیمه عمر است که از نظر تأمین نیاز افراد در زمینه پوشش‌های بیمه‌ای و انعطاف‌پذیری در پرداخت مبلغ حق بیمه، دارای ویژگی‌های منحصر به فرد می‌باشد. این بیمه نامه دارای پوشش‌های جامع بیمه‌ای در زمینه فوت، هزینه‌های پزشکی، نقض عضو بیماری‌های خاص و از بیمه‌تر سرمایه‌گذاری جهت آتیه‌فرزندان و بازنشستگی می‌باشد.»

نماینده بر تر فروش بیمه‌های عمر با اشاره به اینکه امیدواریم هر ایرانی دارای حداقل یک بیمه عمر و زندگی باشد اظهار کرد: «شرکت بیمه تجارت نو، با رعایت استانداردهای بیمه‌های عمر و ایجاد اشتغال اقدام به جذب بازار یاب و نماینده تخصصی عمر می‌نماید خواستار همکاری کلیه اقشار دانشگاهی شد.»



جهت درج آگهی های
استخدامی خود در
روزنامه اخبار اصفهان
با شماره
۳۲۲۷۴۵۰۰
تماس حاصل فرمایید

استخدام منشی خانم در کلینیک
دکتر ابدالی در اصفهان
تلفن ۰۳۱۳۶۲۰۴۰۱۴

استخدام حسابداری خانم در شرکت
معیار دانش پارس در اصفهان
meyardanesh@yahoo.com

استخدام انباردار آقای در یک شرکت
سنگبری در اصفهان
موبایل ۰۹۱۳۲۱۰۶۹۰۰

استخدام سئو کار در شرکت عالی
الماس کوبر در اصفهان
موبایل ۰۹۳۹۲۵۷۲۵۶

استخدام منشی در شرکت معماری
پل طلایی نقش جهان در اصفهان
موبایل ۰۹۱۳۰۸۹۱۸۲۱

استخدام تکنسین تعمیرات،
حسابدار، تکنسین کامپیوتر در
اصفهان
تلفن ۰۳۱۳۲۲۱۶۸۰۰

استخدام مربی کامپیوتر خانم در
آموزشگاه کامپیوتر اصفهان صفریک
موبایل ۰۹۱۳۳۸۸۹۳۱۰

استخدام کارشناس کنترل کیفی
(رشته سرامیک یا متالورژی) در
اصفهان
تلفن ۰۳۱۴۶۱۲۹۶۰۰

استخدام جوشکار CO2 آقای در گروه
تولیدی اصفهان پلاست در اصفهان
موبایل ۰۹۱۳۳۶۹۰۲۳۱

استخدام نیروی چیدمان در یک
هایپر مارکت در اصفهان
موبایل ۰۹۳۳۲۰۱۸۳۳۱

استخدام ویزیتور با حقوق و مزایا در
صنایع غذایی به آرا (چاکلز)
تلفن ۰۳۱۳۳۸۷۹۷۰۱

استخدام کارشناس فروش آشنا
به کامپیوتر شرکت در آهن ملل
در اصفهان
موبایل ۰۹۱۳۰۰۵۴۷۷

استخدام کارپرداز در گروه آی سی
سی در اصفهان
تلفن ۰۳۱۳۶۶۳۸۰۲۵

استخدام طراح الکترونیک در یک
شرکت دانش بنیان معتبر در اصفهان
تلفن ۰۳۱۳۳۹۱۳۳۵۵

استخدام مهندس عمران در شرکت
تصفیه پیشرفته پارس در اصفهان
تلفن ۰۲۱۲۶۴۷۰۰۱۶

استخدام بازار یاب در گروه پزشکی
ماسک خودداری کنید چون قسمتی جلوی ماسک آلوده است فقط قسمت های پشت
گوش و با سر لمس کنید و به آرامی ماسک را بلند کرده و جدا کنید ماسک را در سطل زباله برتاب
کنید. دستان خود را با صابون و آب یا ضد عفونی کننده دست تمیز کنید.

در روزهای کرونایی ظرفیت مهدکودکها باید کاهش پیدا کند

معاون فنی مرکز سلامت محیط و وزارت بهداشت گفت: با گسترش ویروس کرونا ظرفیت مهدکودکها باید کاهش پیدا کند. محسن فرهادی، با اشاره به اینکه رعایت نکات بهداشتی در تمام مهدهای کودک یکی از مسائل مهم است، اظهار کرد: در حال حاضر پس از شیوع کرونا در کشور یکی از نکات مهم در مهدهای کودک رعایت بهداشت فردی و گندزدایی سطوح مشترک است. باید توجه ویژه ای به مسئله فاصله گذاری اجتماعی در مهدکودکها شود. او با اشاره به اینکه در مهدکودکهایی که مواد غذایی به کودکان عرضه می شود باید به طور دقیق و بر اساس دستورالعملها بهداشت و بهداشت مواد غذایی رعایت شود، ادامه داد: باید تلاش شود تا محل اقامت بچه ها در مهدهای کودک به خوبی گندزدایی شده و برای رعایت فاصله گذاری اجتماعی میزان ظرفیت این مراکز کاهش پیدا کند. معاون فنی مرکز سلامت محیط و وزارت بهداشت تأکید کرد: بچه ها نسبت به افراد بزرگسال کمتر نکات بهداشتی را رعایت می کنند. باید نحوه صحیح شستن دستها را به کودکان آموزش داد. او ادامه داد: باید سطوح مشترک به طور مرتب گندزدایی شود و کارکنان مهدکودک از ماسک استفاده کنند تا زنجیره انتقال ویروس کرونا در این مراکز قطع شود.

هر ۱۳ دقیقه یک بیمار کرونا در کشور جان می بازد

معاون کل وزارت بهداشت با اشاره به اهمیت استفاده از ماسک و اعلام آغاز پویش «#من-ماسک-می-زنم» از دیروز، رعایت فاصله فیزیکی یک متری ۸۲ درصد، استفاده از ماسک ۸۵ درصد و استفاده از پوشش محافظ چشمی ۷۸ درصد انتقال ویروس را کاهش می دهد. وی گفت: هر ۲۳ ثانیه در کشور ما یک نفر به کرونا مبتلا می شود و هر ۱۳ دقیقه یک نفر در کشور به دلیل کرونا فوت می کند، این موضوع زنگ خطری است که باید تلاش کنیم فاصله گذاری را بیشتر رعایت کنیم. ایرج حریرچی ادامه داد: با اینکه ایران از نظر تعداد مبتلا و تعداد خالص ناشی از کووید-۱۹ به ترتیب رتبه ۱۰ و ۹ جهانی را دارد و معمولاً این قسمت مورد توجه قرار می گیرد، اما از نظر تعداد موارد ابتلا و تعداد خالص مرگ به ازای یک میلیون نفر جمعیت به ترتیب رتبه ۴۷ و سی ام دنیا را با ۲۵۶۱ مورد ابتلا به ازای یک میلیون نفر جمعیت و ۱۲۱ مرگ در یک میلیون جمعیت را در دوی افزود. خوشبختانه با اقدامات مردم و وزارت بهداشت گرچه توانستیم بیماری را کنترل کنیم، اما کافی نیست. در برخی استانها با شدت بیماری مواجهیم و اقدامات استانی و شهرستانی مان خصوصاً در شهرستانهای قرمز باید به حد اکثر ممکن انجام شود که نیازمند همکاری با مردم و همراهی تک تک افراد جامعه است. عاجزانه و دوستانه خواهش می کنیم که برای سلامت خودتان و برای رفع مشکلات کارکنان بهداشت و درمان حداکثر رعایت پروتکلها را داشته باشید.



شدید خودداری کنید. در عوض، اجتناب کنید. سعی کنید غذایان کمی نمک داشته باشد تا املاحی که از طریق عرق از دست می رود، جبران شوند. * خود را از آفتاب دور نگه دارید بهترین کار در یک روز سوزان، ماندن در سایه و جایی خنک است. اگر می خواهید حمام آفتاب بگیرید و برنزه شوید، سعی کنید که مدت آن هر چه کوتاه تر باشد و از گرم شدن آفتابی که فاکتور محافظت در برابر آفتاب آن (SPF) حداقل ۱۵ باشد استفاده کنید. اگر احساس ناخوشی و ضعف به شما دست داد، فوراً از مقابل نور مستقیم خورشید دور شوید. نور خورشید بین ساعت ۱۱ صبح تا ۱۵ بعد از ظهر بیشترین گرما را دارد. افرادی که بیش از همه به گرمای هوا و اشعه ی تند آفتاب حساس هستند، شامل بچه های زیر ۴ سال و افراد بالای ۶۵ سال که بدنشان با سرعت بسیار کمتری با تغییر درجه حرارت تطبیق می کند، افراد چاق که بدنشان حساس است. اگر عینک آفتابی برای محافظت از چشمانتان استفاده کنید. * به تهویه خانه تان توجه کنید در طول شب و روز پنجره خانه را باز نگه دارید و از هواکش استفاده کنید. این امر به خصوص در شب

چطور گرما زده نشویم؟

آب و هوای گرم تابستان ممکن است عوارض خطرناکی در بدن از جمله گرمازدگی را بوجود آورد. با رعایت نکات زیر می توانید از گرمازدگی پیشگیری کنید:

* مقدار زیادی مایعات بنوشید در آب و هوای گرم، بدن بیشتر از حالت عادی عرق می کند و به این ترتیب آب بدن از دست می رود. در یک روز معمولی یک فرد ۵۸ کیلوگرمی باید هشت لیوان آب بنوشد. به عنوان یک قاعده کلی به ازای هر کیلوگرم وزن بدن هر روز باید ۳۰ میلی لیتر آب نوشید. ولی مصرف مایعات در آب و هوای گرم باید افزایش یابد. اگر نمی توانید مقدار زیادی آب بنوشید، یک نوشیدنی بدون گاز مثل آب میوه جانشین مناسبی است. از مصرف زیاد نوشیدنی های کافئین دار مانند کولا، قهوه و چای اجتناب نمائید، زیرا کافئین ادرار آور است و باعث دفع آب از بدن می شود. * رژیم غذایی خود را تغییر دهید اگر احساس ناخوشی و ضعف به شما دست داد، فوراً از مقابل نور مستقیم خورشید دور شوید. نور خورشید بین ساعت ۱۱ صبح تا ۱۵ بعد از ظهر بیشترین گرما را دارد. اگر احساس خستگی و ضعف به شما دست داد، فوراً از مقابل نور مستقیم خورشید دور شوید. نور خورشید بین ساعت ۱۱ صبح تا ۱۵ بعد از ظهر بیشترین گرما را دارد. افرادی که بیش از همه به گرمای هوا و اشعه ی تند آفتاب حساس هستند، شامل بچه های زیر ۴ سال و افراد بالای ۶۵ سال که بدنشان با سرعت بسیار کمتری با تغییر درجه حرارت تطبیق می کند، افراد چاق که بدنشان حساس است. اگر عینک آفتابی برای محافظت از چشمانتان استفاده کنید. * به تهویه خانه تان توجه کنید در طول شب و روز پنجره خانه را باز نگه دارید و از هواکش استفاده کنید. این امر به خصوص در شب

خاصیت آنتی اکسیدانی و آنتی باکتریال گردو

گردو یکی از مهمترین خشکباری است که به شکل گسترده در سراسر جهان کشت می شود. فعالیت آنتی اکسیدانی گردو توسط مطالعات متعددی به اثبات رسیده است پوست، مغز، شاخه و برگ گردو در صنایع آرایشی بهداشتی و داروسازی کاربرد دارد. برگ گردو به عنوان یک ماده قابض و ضد انگل در طب سنتی شناخته شده است. همچنین به منظور درمان نارهایی های وریدی، بواسیر و غیره از قدیم مورد استفاده قرار می گرفته است. برگ گردو به عنوان ترکیبی با میکروبی می تواند مطرح باشد. حضور ترکیباتی نظیر نفتاکیتون، فلاوونوئیدها و ژاگلون از ترکیبات مهم آنتی اکسیدانی برگ گردو به شمار می روند. ژاگلون یکی از مهمترین ترکیبات فنولیک موجود در گردو دارای فعالیت آنتی اکسیدانی قوی است. اثرات ضد میکروبی عصاره اتانولی برگ گردو بر چند باکتری مورد بررسی قرار گرفته است. نتایج تحقیقات نشان می دهد عصاره برگ گردو اثرات ضد باکتری

چرا کرونا برای کودکان مرگبار نیست؟

نتیجه یک مطالعه در سطح اروپا نشان می دهد که تنها یک درصد از افراد نابالغ آلوده به ویروس کرونا جان می بازند و اکثر بیماران در این گروه سنی نیز دوره ابتلا را به صورت خفیف سپری می کنند. مطالعه ای که اخیراً در سطح اروپا انجام شده، نشان داده است که مرگ و میر کودکان و نوجوانان بر اثر کووید ۱۹ بسیار اندک و چیزی کمتر از یک درصد کل در گذشتگان است. متخصصان می گویند علت امر بسیار ساده و مرتبط با سلامت عمومی جسم و نداشتن سابقه بیماری است. جزئیات این مطالعه در نشریه "سلامت

چرا ماسک در کاهش انتشار کرونا موثر است؟

۱۰ ماسک شما مرطوب شد از ماسک دیگری استفاده کنید.
بعد از هر بار استفاده صورت خود را بشویید.
چه افرادی نباید از ماسک استفاده کنند
نوزادان و کودکان نوپای زیر ۲ سال هرگز نباید ماسک استفاده کنند اما کودکان ۲ تا ۴ ساله را به پوشیدن ماسک ترغیب کنید.
کلیه کودکان در سن پنج سال و بالاتر باید ماسک بپوشند، مگر اینکه پزشک آنان را از پوشیدن ماسک به دلیل خاصی منع کند.
هر فردی که دارای معلولیت باشد و پوشیدن یا برداشتن ماسک برای وی دشوار باشد.
فرد ناشنوا که نیازمند به مشاهده صورت و دهان برای برقراری ارتباط است.
هر فردی که به دلیل مشکلات بهداشت شخصی، پزشک، وی را از پوشیدن ماسک منع کرده است.
هر کسی که در تنفس مشکل دارد، بیهوش می شود، یا قادر به برداشتن ماسک بدون کمک دیگران نیست.
چرا پوشیدن ماسک مهم است؟
پوشش صورت به طور کلی باعث محافظت افراد در هنگام صحبت، سرفه یا عطسه ناشی از کووید-۱۹ نمی شود، بلکه بین ۲۰ تا ۴۰ درصد از مبتلایان به کووید-۱۹ اعلامی را نشان نمی دهند اما ویروس راه دیگران منتقل می کند. نتایج تحقیقات اخیر نشان می دهد، پوشیدن ماسک می تواند ابتلا به کووید-۱۹ را به میزان قابل توجهی کاهش دهد. تا زمان ایجاد واکسن یا درمان موثر پوشیدن ماسک بهترین سپر دفاعی مادر برابر این بیماری خواهد بود.
ماسک یکبار مصرف یا ماسک قابل شست و شوی استفاده کنیم؟
بر اساس نتایج آزمایشگاهی، ماسک های جراحی یکبار مصرف هم برای تنفس و هم برای جلوگیری از نشت قطرات تنفسی عملکرد خوبی دارند. البته این عملکرد به مواد مورد استفاده در هر دو نوع ماسک و روش بستگی دارد که موثر و بی خطر باشند. اما ماسک های یکبار مصرف فقط برای یکبار پوشیدن طراحی شدند و بعد از آن باید دور انداخته شوند (بعد از پوشیدن تجزیه می شوند و اثر کمتری دارند) و برای محیط زیست مشکل ایجاد می کنند در نتیجه استفاده از ماسک های قابل شست و شوی بهتر است.

است.
ماسک باید چندلایه باشد؟
طبق تحقیقاتی که تاکنون منتشر شده، ماسک سه لایه نسبت به ماسک دولایه عملکرد بهتری دارد و از ماسک یک لایه بهتر هستند. دستورالعمل ای سازمان بهداشت جهانی حداقل ماسک سه لایه توصیه می شود. بر این اساس هرچه تعداد لایه های ماسک بیشتر باشد عملکرد آن بهتر خواهد بود اما با افزایش تعداد لایه ها عملکرد تنفس نیز کاهش می یابد.
چه نوع ماسکی خریداری کنیم؟
موثرترین ماسک، باید قابلیت پوشش بینی و دهان را داشته باشد و لایه های ماسک محکم شده باشد. متخصصان برای استفاده روزمره یک ماسک راحت و با پوشش مناسب را تایید می کنند.
ماسک خانگی یا بازاری؟
اثر بخشی ماسک به مواد پارچه آن بستگی دارد. حتی ماسک هایی که با تیشرت و یا دیگر البسه در منزل تهیه می شوند در آزمایشگاه عملکرد خوبی داشتند، خصوصاً هنگامی که بالایه های مختلفی تولید می شوند.
نحوه قرار دادن ماسک بر روی صورت
پیش از دست زدن به ماسک، دستان خود را با صابون و آب یا ضد عفونی کننده دست تمیز کنید. یک ماسک را از جعبه بیرون آورده و اطمینان حاصل کنید که هیچ پارگی واضح و آشکاری در هر دو طرف ماسک وجود ندارد. مشخص کنید که کدام قسمت بالای ماسک است. قسمت بالای ماسک که دارای لبه قابل خم شدن است برای قرار گرفتن روی بینی و تنظیم آن بر اساس بینی شماست. مشخص کنید که کدام قسمت جلوی ماسک است. قسمت رنگی ماسک معمولاً جلوی آن است و طرف سفید صورت شما را لمس می کند. بر اساس نوع بندهای ماسک آن را پشت گوش و یا پشت سر خود تنظیم کنید. ماسک را روی دهان و چانه بکشید.
برداشتن ماسک از روی صورت
پیش از دست زدن به ماسک، دستان خود را با صابون و آب یا ضد عفونی کننده دست تمیز کنید. از لمس جلوی ماسک خودداری کنید چون قسمت جلوی ماسک آلوده است. فقط قسمت های پشت گوش و با سر لمس کنید و به آرامی ماسک را بلند کرده و جدا کنید. ماسک را در سطل زباله برتاب کنید. دستان خود را با صابون و آب یا ضد عفونی کننده دست تمیز کنید.

All export products' wagons ceased in Incheh Borun border arrive in Turkmenistan

Spokesman for the Islamic Republic of Iran Customs Administration [IRICA] on Friday said that Iran's all export products stopped in Incheh Borun Border arrived in neighboring Turkmenistan.

Seyyed Rouhollah Latifi stated that all export consignments, which had been supposed to be transported from Incheh Borun Border and Customs to Turkmenistan or surrounding countries via railway, arrived in Turkmenistan after reopening the border that was halted due to the outbreak of coronavirus, COVID-19.

He went on to say that 60 wagons of goods on Tue. and Wed. as well as 50 wagons of commodities on Thu. were exported via Incheh Borun Border in Golestan province last week, he said, adding, "in addition, several wagons packed with barley entered into the country via this Customs."

With admitting 30 wagons of export cement to Turkmenistan, the rail line of Incheh Borun to Turkmenistan was reopened after four-month hiatus, he added.

He went on to say that 30 wagons of cement, as weight as 1,950 tons, was exported from Incheh Borun Border in Golestan province to Turkmenistan on Tue. via rail and road routes. Latifi further noted that six other wagons of products were exported from Lotfabad Customs in Khorasan Razavi province to neighboring Turkmenistan after four months. More than 120 export products and commodities were exported to Turkmenistan via Sarakhs Border Crossing since last week, IRICA spokesman highlighted.

With the reopening of rail lines between Iran and Turkmenistan as well as inauguration of Friendship Bridge in Sarakhs Border Crossing, it is expected that road routes between the two countries will be reopened, he noted.

Iran says its tourism industry recovers earlier than expected

Iran's minister of cultural heritage, tourism and handicrafts says the country's tourism industry has recovered from the COVID-19 crisis earlier than expected.

Ali Asghar Mounesan said with the start of local travels, the Islamic Republic is witnessing a resurgence of the tourism industry.

"Eight million foreign tourists arrived in the country last year before the corona pandemic, which showed growth compared to the previous year.

However, local tourism in the country has now begun with all the health protocols in place, and, as of early August, with the plans that have been made, we will see the presence of foreign tourists in the country again," added Mounesan in an interview on the radio.

He also noted that getting together is the main threat for people amid the pandemic; however, if all the health protocols are observed during the trip and gatherings are avoided, there will be no problem.

All accommodation facilities across the country will follow the health protocols accurately and completely and their performance will be monitored, he concluded.

» License Owner & Managing director: Reza Mahzunieh
 » Editor-in-Chief: Marzie Rabiei
 » Assistant Editor-in-Chief of English Section: Bahare Yousefi
 » Isfahan Office: Hoora Building, Shahid Mofateh Street, Ahmad Abad Square, Isfahan, Iran
 » Tel: 031-32274500
 » Public Relations: 031-32274754

» Organization of advertisement: 031-32274517, 32274518, 32274512, 32274505.
 Fax: 031-32274507, 32274511
 » Lithography and printing: Golriz
 » Isfahan subscribers Office: 031-32274508
 » website: esfahan-news.com
 » SMS: 30007232



Tehran Home Sales, Prices Rise

The number of home sales in Tehran stood at 11,046 during the third month of the current Iranian year (May -21 June 20), indicating an increase of %80.3 compared with the same month of last year, but a decline of %4.5 compared with the preceding month



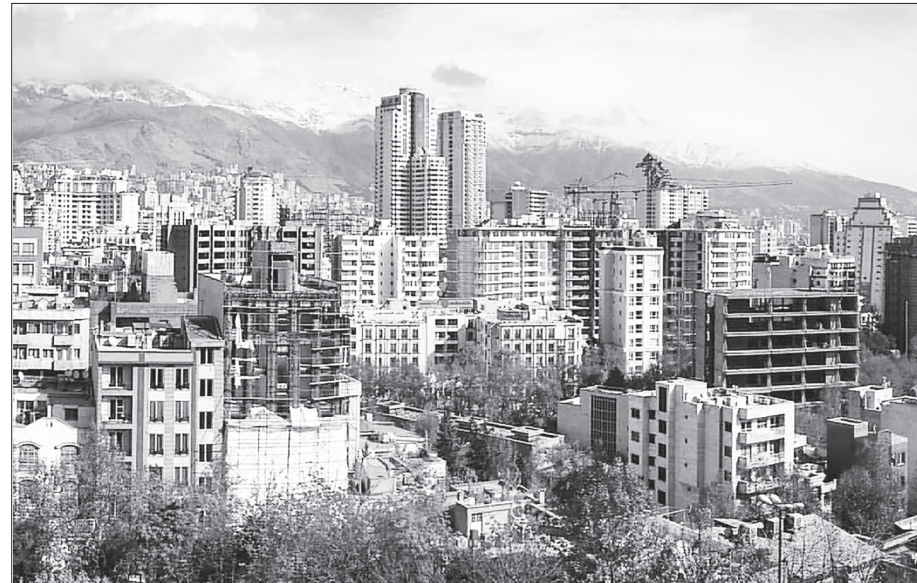
The announcement was made by the Planning and Housing Economy Office of the Ministry of Roads and Urban

Development.

The average price of each square meter of residential unit in the capital city stood at 190.71 million rials (\$968) during the month under review, registering a year-on-year increase of 42.1% and a month-on-month rise of 12.1%.

Among Tehran's 22 districts, District 1 registered the highest average home price with 424.99 million rials (\$2,157) per square meter, followed by District 3 with 332.98 million rials (\$1,639) per square meter and District 2 with 289.54 million rials (\$1,469) per square meter. District 18 offered the capital city's cheapest homes with average per-square meter prices standing at 88.08 million rials (\$447), followed by District 20 with 91.82 million rials (\$466) per square meter and District 17 with 95.94 million rials (\$487) per square meter. The distribution of dealt properties shows that among Tehran's 22 districts, District 5 grabbed the highest number of home sales (1,570) with the average price of 235.68 million rials

In accordance with a memorandum of understanding recently signed between Iranian Municipalities Organization and Urban Regeneration Corporate Holding Company, affiliated to the Ministry of Roads and Urban Development, building permits in slum areas will be granted free of charge.



(\$1,196) per square meter. It was followed by District 2 with a total of 893 home deals with an average price of 289.54 million rials (\$1,469) per square meter.

Districts 19, 9 and 16 registered the lowest number of deals during the month under review with 69, 105 and 120, respectively. Over the three months to June 20, a total of 23,915 home sales were registered in the capital city, indicating a 9% growth compared with the similar period of last year. The average price of a square meter of residential property reached 172.08 million rials (\$873), which show an increase of 37.5% over the corresponding period of last year.

The report added that a total of 5,019 construction permits were issued during the second fiscal month ending May 20, registering a 102% growth month-on-month and a decline of 24% year-on-year.

A total of 7,501 building permits were issued over the

two-month period ending May 20, registering a decline of 20.5% compared with the corresponding period of the last year.

Building Permit Fees in Tehran Rise 30%

Building permit fees in Tehran has increased by 30% as of June 21 compared with last year. The decision was approved by Tehran City Council in the final month of last year (Feb. 20-March 19) as per Tehran Municipality's 2020-21 budget but was not enforced until now due to the coronavirus-related suspensions of housing projects.

Building permit fees depend on floor area, scope of work and the type of building being constructed or altered. They form part of the overall costs incurred during the development of a property. At present, overall construction costs in Tehran have increased to at least 45 million rials (about \$228) per square meter. The average building permit fees hovered around 5-7 million rials (\$25-

35) per square meter last year. With a 30% increase, permit fees will reach 6.5-10 million rials (\$33-50) per square meter. However, a report by the Persian-language daily Donya-e-Eqtasad says, such fees will exceed 20 million rials (\$101) in some northern districts of the capital city, particularly for high-rise building projects.

In accordance with a memorandum of understanding recently signed between Iranian Municipalities Organization and Urban Regeneration Corporate Holding Company, affiliated to the Ministry of Roads and Urban Development, building permits in slum areas will be granted free of charge.

According to Deputy Roads Minister Mehdi Obouri, builders who intended to build residential properties in slum areas were previously entitled to a 50% discount in permit fees. The current MoU offers 100% exemption in permit costs.

FDI in industrial sector at 27% growth in Q1

Statistics of the Ministry of Industry, Mine and Trade indicate the \$476.903 worth of foreign investment in industrial, mineral and trade sectors was approved in Foreign Investment Board since the beginning of the current Iranian calendar year [from March

21 to June 20, 2020], showing a 27 percent growth as compared to the same period of last year.

This huge volume of investment is related to 24 projects, showing a 8.3 percent growth in terms of number of project implemented.

Industrial sector with 18 projects, mining and mineral sector with five projects and

for the maximum volume of foreign investment in the said period respectively.

Study of report of foreign investment approved by the Foreign Investment Promotion and Protection Act [FIPPA] in industrial, mineral and trade sectors indicate that a number of 82 projects, valued at \$845, were approved last year [from March 21, 2019 to March 20, 2020].

			5				
		7				8	
4		6		2			
							7
2			3				
	6						5
			8	4			
5	7						9
	1						

4	1	9	8	3	5	7	2	6
6	8	2	1	7	9	5	4	3
5	3	7	4	6	2	8	9	1
1	7	4	2	9	6	3	5	8
8	5	6	3	4	1	9	7	2
2	9	3	7	5	8	1	6	4
7	6	1	5	2	3	4	8	9
9	4	8	6	1	7	2	3	5
3	2	5	9	8	4	6	1	7

Official: 518\$m worth of goods exported from Aras Free Trade Zone

Managing Director of Aras Free Trade Zone Organization Mohsen Nariman referred to 105% increase in exports from Aras Free Trade Zone during the last year, saying \$518m worth of goods have been exported to 10 countries. Speaking to reporters on Saturday, Nariman said that most of the commodities were exported to Azerbaijan, Turkey, Russia, Iraq, Afghanistan, Georgia, Kyrgyzstan, Armenia, Kazakhstan and China. He added that Aras exports consist of definitive exports, re-exports and exports of mainland. Definitive

exports were \$126m last year which experienced 36% growth, he noted. He added that re-exports were \$145m last year, adding that it had 83.3% growth. The mainland exports worth \$159m registering 39% rise. Earlier, Deputy Foreign Minister for Economic Diplomacy Gholamreza Ansari said Aras Free Zone, especially Nordooz is regarded as Iran's only gateway to Eurasia. "Aras Free Zone plays a major role and has a good geographical situation for establishing trade with Eurasia," Ansari said.



Iran capable of boosting electricity exports to all neighboring countries

"We are looking to export electricity to all neighboring countries,"

Iran's Deputy Energy Minister for Electricity Homayoun Haeri told ILNA.

Speaking to ILNA news agency, the Iranian official said that our exports to Turkmenistan continue and we import small quantities to exchange electricity.

He pointed to the recent agreement between Iran and Iraq and added "Exports to Iraq also continue, and a two-year contract was signed during the minister's recent visit to Iraq."

"During this trip, we received 50% of our debt from Iraq."

Iran and Iraq have set up a new mechanism to settle debts owed by the Arab country over imports of electricity and natural gas from Iran.

The chairman of the Iran-Iraq Joint Chamber of Commerce Yahya Al-Es'haq told ILNA that the Iraqi government had agreed to pay for shipments of non-sanctioned goods ordered by Iran from other countries to clear its debt arrears to Tehran.

Iran's Deputy Energy Minister clarified about exports to Afghanistan and confirmed that we have been exporting electricity to parts of Afghanistan for years, ranging from 100 to 120 megawatts.

According to reports, Iran's electricity exports in the current year (2020) have reached 436 million kWh, indicating a 19-percent increase compared to the previous year and showing that the positive trend of Iran's electricity exports continues.

IRGC to Get Surprising Systems Soon: Commander

The commander of the Islamic Revolution Guards Corps said foreign attempts to extend an arms embargo on Iran have no impact on the country's defense power, adding that surprising systems will be brought into operation in the country in the near future. Speaking to reporters on the sidelines of a Saturday ceremony held to unveil new homegrown military equipment, Major General Hossein Salami said the IRGC has not relied on foreigners to manufacture any weapon.

"In the near future, we'll witness the coming into operation of surprising systems," the commander said, stressing that the foreign attempts to extend the UN arms embargo on Iran would not affect the country's defense power at all. While Iran is faced with an international arms embargo and the threats posed by the US and its allies, local scientists have taken the opportunity to fulfill the country's defense needs with domestic capabilities, the general said.

Major General Salami also praised the IRGC technicians for manufacturing a broad range of weapons, increasing the destructive power of weaponry, boosting their accuracy, making smaller arms, and automating the weapons. Last week, the top commander highlighted the high level of Iran's defense preparedness, saying that this has forced the enemies not to think of military options any longer. Iranian officials have repeatedly underscored that the country will not hesitate to strengthen its military capabilities, including its missile power, which are entirely meant for defense, and that Iran's defense capabilities will be never subject to negotiations.

Back in February 2018, Leader of the Islamic Revolution Ayatollah Seyed Ali Khamenei called for efforts to maintain and boost Iran's defense capabilities, hitting back at the enemies for disputing the country's missile program.

Flight 752 black box to be decrypted in France in July: ICAO

The International Civil Aviation Organization (ICAO) announced in its Twitter account on Friday that the black box of Flight 752, the passenger plane that was mistakenly downed near Tehran in January 2020, will be decrypted in next month in France. "Iran has advised today's ICAO Council Session that #PS752 black boxes are to be read-out in France on 20 July, employing #COVID19 protocols while assuring the participation of

representatives from all countries involved," ICAO wrote in a Friday tweet.

"ICAO advisors will continue supporting all parties," it added. Previously, Iranian Foreign Minister Mohammad Javad Zarif held phone talk with his Canadian counterpart Francois-Philippe Champagne and said that the Islamic Republic will send the black box of the Ukrainian plane to France in near future or decryption. It should be noted that the outbreak of the coronavirus and the suspension of international flights have interrupted the reading process of the black box of the Ukrainian plane. The Tehran-Kyiv flight was unintentionally shot down by an Iranian air defense unit shortly after taking off from Tehran on January 8, killing

all 176 passengers and crew members on board.

The Iranian operator was reported to have mistaken the Boeing jetliner for a cruise missile. The incident came as Iranian air defenses were at the highest level of alert following the country's missile attacks against US bases in Iraq, which came in retaliation for Washington's assassination of senior Iranian commander Lieutenant General Qasem Soleimani.



Trump administration may not fully grasp a multipolar world order

An Executive Director at Asia Centre believes that the American withdrawal from the JCPOA has led to many doubts about the United States' willingness to uphold its international commitments.



Robin Ramcharan who is the Professor of International Relations in Bangkok, says that President Trump, despite his

leadership failings, will win again if he preserves this voter base that will give him enough seats in the Electoral College. Adding "Vice President Joe Biden has a good chance of winning in November 2020, given the very poor handling of the COVID-19 crisis by President Trump and his deference to white nationalists and far-right groups during the protests."

Ramcharan also teaches in the School of Business at Alliance; you can read his interview with ILNA news agency as follows:

Q: On 8 May 2018, Trump announced United States withdrawal from JCPOA. So why his administration is trying to extend arms embargo on Iran?

A: The US is trying to extend the arms embargo, however, two key powers on the UN Security Council, Russia and China, have indicated that they disagree with such an extension and so it may not happen. In the emerging multi-polar world order the ability of one power to exert its will against smaller opponents is becoming more difficult. Smaller powers have multiple options. This trend will continue as the global geopolitical order diversifies, with several competing global powers. The Trump Administration may not fully grasp this development and therefore may be pursuing counter-effective strategies.

Moreover, as President Trump is in perpetual crisis with his shrinking group of advisers, he probably is not receiving sound strategic advice.



Q: Some experts believe that the Iranian move to transport oil to Venezuela is a show of defiance against the U.S. by the two allies. What do you think about the transfer of oil to Venezuela by Iran?

A: The transfer of oil to Venezuela by Iran was significant both on humanitarian and geopolitical grounds. Venezuela is a country in crisis because of mis-governance. The economy is malfunctioning and there is a serious shortage of oil. Iran helped Venezuela to satisfy basic needs of people in their time of internal crisis. The transfer is an example of South-South cooperation but will not be well received by the Trump Administration, which has been trying to isolate Venezuela diplomatically and economically.

Q: Can we say transferring oil to Venezuela was a defeat for the United States?

A: The transfer of oil may be a minor set-back for the Trump administration's efforts to isolate Venezuela with a view to securing internal political change in Caracas. Fortunately, Trump's attention at the moment is almost entirely about domestic politics and the November 2020 elections so that a more serious crisis did not occur. Given this domestic US political context, Iran correctly calculated that it was an opportune time to test

American reactions. Clearly the USA did not wish to challenge the convoy and may have viewed the shipments from a humanitarian lens.

Q: what about the future of JCPOA. Now the question is that the JCPOA deal is still viable or not?

A: The American withdrawal from the JCPOA has led to many doubts about the United States' willingness to uphold its international commitments. This is costly to the United States, which is facing the weakening of its friendships around the world. The future of the JCPOA is on very thin ice. Any chance to salvage the agreement will depend on a democratic victory in the US in November 2020 and on the extent of Iran's advancement towards a nuclear weapon.

Q: President Trump increases pressure on Iran and his administration never offer sanctions relief to Iran. Sanctions are Trump's enmity with the Iranian people in this situation do you agree?

A: President Trump, throughout his life, has consistently held the view that the rest of the world exploits the USA and that American leaders have been too weak in securing favourable deals. This partly informs his approach to Iran. He was also determined to undo President Obama's legacy, the JCPOA being a landmark achievement,

because of his not so subtle racial prejudice. These two factors combine with a third, namely, that a group of Republican advisers around him, who dislike the Iranian government intensely, believe they can secure a better deal than Obama. This appears to be a fantasy and sanctions will remain on the table all the while other face-saving solutions disappear.

Q: Joe Biden is leading Donald Trump in the national polls as the US approaches its next presidential elections. Who will win the 2020 U.S. presidential election?

A: Vice President Joe Biden has a good chance of winning in November 2020, given the very poor handling of the COVID-19 crisis by President Trump and his deference to white nationalists and far-right groups during the protests. All polls indicate a Biden victory at the moment. However, there remain 5 months of campaigning and the predictions can change very fast. President Trump, despite his leadership failings, the sexual assault allegations against him, alleged tax fraud, and his support for far-right extremist ideologies remains very popular and has a solid, unwavering group of supporters. He will win again if he preserves this voter base that will give him enough seats in the Electoral College.

NEWS

Arms embargo has no effect on Iran's defense power: IRGC chief

Chief Commander of the Islamic Revolutionary Guards Corps (IRGC) Major General Hossein Salami said that arms embargo has no effect on Iran's defense power.

"Iran is facing a global arms embargo. On the one hand, there is an arms embargo on Iran, on the other hand, the United States and its allies are among Iran's threats," said Major General Hossein Salami, on Saturday while he was paying a visit to the exhibition held by Ground Forces of the IRGC (acronymed as NEZSA in Persian).

"The arms embargo provided an opportunity for Iranian scientists to build defense requirements based on indigenous power," he added.

"The achievements were in various sectors including drones, information technology, electronic warfare, and armor sectors," Salami said, adding, "There is a good variety of ground weapons that cover all the required ground combat systems."

Stating that the arms embargo has no effect on Iran's defense power, he said, "We will see the IRGC's surprise systems in the near future."

The IRGC chief visited the latest achievements of the NEZSA experts, showcased in the exhibition.

Brigadier General Hatami UN Rights Expert Urges EU to Punish Any Israeli Annexation in West Bank

A UN rights investigator urged the European Union to consider measures to prevent or punish any Israeli annexation of parts of the occupied West Bank, a few days after over 1,000 European lawmakers made a similar call.

United Nations Secretary-General Antonio Guterres added his voice to the matter on Wednesday, calling on Israel to abandon annexations of settlements in the West Bank, warning this threatened any chance of negotiated peace with the Palestinians who seek statehood in the territory.

Friday's statement by Michael Lynk, UN special rapporteur on human rights in the Palestinian territories, said the EU should back up its warnings against Israeli plans with "a decisive menu of counter-measures."

That was a reference to possible economic, trade or other sanctions. The EU has said annexation must not go unchallenged.

On June 23, European lawmakers called for "commensurate consequences" if Israel went ahead with annexation.

"We have reached a point where resolutions without resolve can no longer contribute to reaching the just and durable peace and human security that Palestinians and Israelis deserve," Lynk said.

Israeli Prime Minister Benjamin Netanyahu has set July 1 for the start of cabinet discussions on extending Israeli appropriation to settlements in the West Bank and annexing the Jordan Valley.

News

Iran seizes largest narcotics despite US sanctions on equipment: Envoy

Iran's Ambassador and Permanent Representative to the International Organizations in Vienna Kazem Gharibabadi said on Saturday that Iran has been discovering and seizing the largest amount of narcotics, despite US sanctions on equipment to intercept the contraband.

At the meeting of the Narcotics Commission on the occasion of the United Nations International Day against Drug Abuse and Illicit Trafficking, Gharibabadi said that despite high economic and human costs, Iran has been actively fighting drug-trafficking over the past four decades.

He added that through 2,319 clashes with drug traffickers,

Islamic Republic of Iran dismantled 1,886 gangs and networks involved in the transit and supply of narcotic drugs. Brave and courageous Iranian anti-drug agents were martyred and injured while fighting with traffickers. He further highlighted Iran's unflagging battle with drugs despite the illegitimate unilateral sanctions imposed by the US, saying Iran seized more than 950 tons of drugs such as heroin and morphine (47,000 kg) methamphetamine (17,000 kg) last year alone. This amount of seizures shows a nearly 20% increase in the volume of discoveries compared to before, which is an unprecedented achievement in the history of Iran and the world.

Gharibabadi made suggestions such as the implementation of development projects and prioritization of alternative livelihood programs, elimination of all obstacles including unilateral coercive measures, providing equipment and technical assistance and transfer of advanced technologies for effective



counter-narcotics, blocking the entry of the process of drug revenues into the international financial system, exchanging experiences in the field of demand reduction, support for anti-crime and drug activities as well as initiatives in the field of border control management for the effective strengthening of the global anti-narcotics campaign.

ISFAHAN NEWS

The First Bilingual Economic Newspaper In Isfahan Province

20000 Rials

Sunday, June 28, 2020
No. 531

FM spokesperson US, Europe as supporters of MEK's terrorist crimes

Iranian Foreign Ministry Spokesman Abbas Mousavi in a message termed the US and Europe as supporters of the terrorist Mujahedin-e Khalq organization (MEK/MKO) and their crimes. "39 yrs ago, today, Iran Chief Justice Ayatollah Beheshti & 72 senior figures were assassinated by US-, Saddam-backed MEK terrorist cult," Mousavi wrote in his Twitter account on Saturday. "Since then, MEK has remained under US/Euro auspices, letting it horribly kill & maim 10000+ Iranians. Their blood on terrorist MEK supporters' hands!" he added. Earlier on June 25, Mousavi reacted to US annual report on terrorism that Iranians are victims of terrorism and at the same time heroes of fight against terrorists created and supported by the Americans. "Islamic Republic of Iran strongly condemns the US annual report on terrorism due to its obvious blame game, sheer dishonesty, and double standards in the fight against terrorism," Mousavi said.



Headlines

Arms embargo has no effect on Iran's defense power: IRGC chief

Flight 752 black box to be decrypted in France in July: ICAO

Iran says its tourism industry recovers earlier than expected

CALL TO PRAYER TIME IN ISFAHAN

Morning call to prayer:

04:19:02

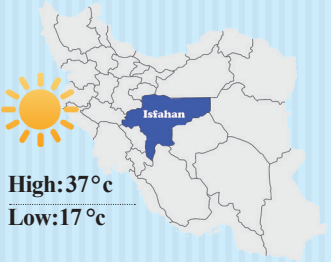
Noon call to prayer:

13:06:43

Evening call to prayer:

20:35:12

WEATHER



Iranian fishermen not harmed in Saudi coast guards' shooting

Iranian fishermen were not harmed after Saudi coastguard officers opened fire on Iranian fishing boat in the Persian Gulf, according to an official. Iranian boat that was fishing in the waters of the Persian Gulf were pushed off their course by waves on Wednesday, said Ardashir Yar Ahmadi, the Public Relations Manager of the General Directorate of Fisheries of Bushehr Province on Saturday. There was shooting by Saudi border guards to Iranian fishermen, he added, saying that fortunately there was no casualties in this incident.

All of the Iranian fishermen are in good health and returned home on Thursday, he noted. In 2017, Saudi coastguard officers also opened fire on Iranian fishing boats in the Persian Gulf, killing a fisherman.



Tehran Home Sales, Prices Rise

EU holds off decision on borders, Americans set to be excluded

European Union countries failed to settle on Friday on a final "safe list" of countries whose residents could travel to the bloc from July, with the United States, Brazil and Russia set to be excluded.

Ambassadors from the 27 EU members convened from Friday afternoon to establish criteria for granting quarantine-free access from next Wednesday.

A redrawn text of 10-20 countries was put to them, but many said they needed to consult first with their governments, diplomats said. The list did not include the United States, Brazil or Russia, one diplomat said.

Discussions were continuing overnight, with the EU countries expected to give informal replies by Saturday evening, people familiar with the matter said.

U.S. passengers may be allowed to travel if they meet certain conditions such as passing temperature checks, two U.S. officials said.

The European Commission had advised that the bloc first lift internal border controls and then gradually open up to outsiders. However, the first step has not gone according to plan. Greece is mandating COVID-19 tests for arrivals from a range of EU countries, including France, Italy, the Netherlands and Spain, with self-isolation until results are known.

The Czech Republic has said it will not allow in tourists from Portugal, Sweden and part of Poland.

There is broad agreement that the bloc should only open up to those with a similar or better epidemiological situation, but there are questions about how to assess a country's handling of the epidemic and the reliability of data.

A number of countries, such as Tanzania, Turkmenistan and Laos have no reported cases in the past two weeks, according to EU agency, the European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC).

Based on ECDC data for the two weeks to Thursday, a range of countries are clearly in a worse situation than the European Union.

They include the United States, Mexico, Brazil and much of Latin America, Russia, South Africa and Saudi Arabia.

Despite pressure from U.S. airlines and unions, the White House has not committed to mandating fresh air travel safety measures in the wake of the pandemic. Discussions between airlines and government officials including Vice President Mike Pence on Friday over temperature checks ended without an agreement.

In a statement, Pence's office said the parties also discussed "the best path forward for allowing Americans to safely travel internationally again."

JCPOA puts seal on Iranian legitimate rights

JCPOA has put seals on Iranian legitimate rights, although the arms embargo on Iran is important, more importantly it has to protect JCPOA, said international law Professor Mohsen Abdollahi of Shahid Beheshti University.

The Islamic Republic of Iran has so far suspended its commitments to JCPOA as reciprocal action in reaction to failure of the other parties to the JCPOA to honor their undertakings in proportional terms, he said.

Abdollahi said in an interview with IRNA that the Resolution of arms sanctions against Iran would be a whip over the half-dead body of JCPOA and that the United States wants Iran to destroy itself in its own hands.

"The United States has explicitly stated that it will eliminate JCPOA at any cost, so it is clear that the parties are not willing to make nuclear deals based on it" he continued.

The JCPOA reaffirms legitimacy of Iran's actions, and the United States is seeking to destroy Iran's legitimate rights, Abdollahi added.

As long as there is JCPOA, the United States is doing unilateral sanctions against Iran and as for the arms embargo on Iran, which will come to an end after five years since the implementation of the UN Security Council Resolution 2231 in October, this has worried the US officials.

*** Iran does not violate JCPOA

"Iran did not move on the path of nuclear deviation," said Professor Abdollahi.

"It is true that Iran has suspended some of its commitments in the context of JCPOA and Joint Action mechanism, which had previously been envisaged by the JCPOA, but it does not mean that Iran has violated JCPOA.

He affirmed that all of the cases suspended on the part of Iran were acknowledged by the International Atomic Energy Agency and the joint comprehensive plan of action (JCPOA).

The Islamic Republic of Iran has so far suspended its commitments to JCPOA as reciprocal action in reaction to failure of the other parties to the JCPOA to honor their undertakings in proportional terms, he said.

*** Lifting of the arms embargo on Iran was Iran's success

Regarding the arms embargo on Iran, he said: "The lifting of Iran's arms embargo in the context of JCPOA was a success for Iran, because the issue of JCPOA was mainly related to nuclear sanctions and was not focused on Iran's arms embargo.

"Lifting of arms embargo as well as sanctions on Iran's ballistic missiles eight years after the implementation of the UN Security Council Resolution are victory."

Iran-China friendship based on active diplomacy

Iran and China for thousands of years have always based their ties on active diplomacy, forming a model of friendly relationship which has not faded even in tense situation in international community and the two nations have been supportive of each other in such challenges.

As the international arena face abundance of developments, this diplomacy has become more active than ever. Iran and China try to use every leverage and friendship tools to save their

relationship.

Facing malign policies by the United States under Donald Trump mingled by coronavirus pandemic, the relationship has been put to test and the two nation, like their brilliant history, have managed to pass through challenges.

A roadmap

Iran and China outlined a 25-year roadmap which was recently ratified in Iran's parliament, making the infrastructure of ties between Tehran and Beijing even more stronger.

Iran's President Hassan Rouhani said that advancing bilateral ties and regional and international cooperation with China is a win-

win policy for both countries.

Important partners

Iran and China have always been noticed as partners by other countries, especially the US and sometimes considered as two main allies. China is the first trade partner of Iran and the largest buyer of its oil. It is also a participant to the 2015 Joint Comprehensive Plan of Action, known as Iran deal.

Despite all objections and hurdles made by the United States, Beijing has always put its weight behind the deal and announced that all problems and challenges the world is facing today have their roots in US withdrawal from

the JCPOA.

China intensifies diplomacy to support Iran. Tensions in US-China ties have escalated after their blame exchange over the coronavirus outbreak, so that experts say they're in the worst conditions ever in recent decades.

Beijing has concluded that it cannot ignore its interests and close its door to other countries, because the US would put pressure on China in any condition. As a result, the more tensions between US and China have escalated, the better China's ties with other countries, including Iran, have become.

China's role in IAEA's Board of Governors

China's frequent objection to the US policies in recent days, including opposition to the E3 drafted IAEA resolution, is a sign of its stride towards independence in international sphere. Beijing sees the JCPOA as the most important document in non-proliferation and believes that Iran shouldn't be under such pressure since it has never violated it.

Officials from China in every level, including its Foreign Minister, UN Ambassador and its representatives in Vienna and Geneva have been supportive of Iran in several occasions in recent days, calling on Europe to act in a responsible way and the US to return to the Iran deal.

مسابح امتیاز و مدیر مسئول: رضا محزونیه
سر دبیر: مر ضیبه ربیعی
دفتر اصفهان: میدان احمدآباد، ابتدای خیابان شهیدمفتح (پهر ۳) ساختمان حورا
تلفن: ۳۲۲۷۴۵۰۰-۳۲۱
روابطعمومی:تلفن: ۳۲۲۷۴۵۱۸-۳۲۱ فاکس: ۳۲۲۷۴۵۱۴-۳۲۱
سازمان آگهی‌های اصفهان: ۳۲۲۷۴۵۱۷-۳۲۲۷۴۵۱۲ فاکس: ۳۲۲۷۴۵۰۶-۳۲۱
فاکس بازرگانی اصفهان: ۳۲۲۷۴۵۱۱۰-۳۲۲۷۴۵۰۷ فاکس: ۳۲۲۷۴۵۰۷-۳۲۱
چاپ: گلرین
امور مشترکین اصفهان: ۳۲۲۷۴۵۰۸-۳۲۱



چرا کارمندان تمایل به اتلاف وقت در محل کار دارد؟!

در جست و جوی زمان از دست رفته

همه ما می‌دانیم که زمان، به خصوص در محیط کار چقدر مهم است. اگر زمان تلف شود، روی کار تاثیر می‌گذارد و مهلت‌های مهم را می‌توان به راحتی از دست داد. هر کسی ممکن است در محل کارش زمان را از دست بدهد. در این بخش برخی از رایج‌ترین علت‌ها و کارهایی که موجب اتلاف وقت می‌شود و چند گزینه برای جلوگیری از این کار آورده شده است.



استفاده از رسانه‌های اجتماعی برای استفاده شخصی؛ یکی از دلایل معمول اتلاف وقت در محل کار کارمندان استفاده از سایت‌های ارتباط جمعی مانند توئیتر و اینستاگرام است. توئیتر می‌تواند ساعات زیادی از یک کارمند را بگیرد به طور مشابه، فیسبوک و پیام‌رسان‌های دیگر، می‌تواند ساعات کاری افراد را به راحتی هدر دهد.

(یک راه حل موثر): این است که شرکت شما نرم‌افزار مسدود کننده سایتی را بر سر روی کامپیوترهای کارکنان ایجاد کند، یا اگر احساس می‌کنید این کار بسیار سخت است، می‌توانید به نرم‌افزار نظارتی داشته باشید که به شما این امکان را می‌دهد تا ببینید کارمندان به چه سایت‌هایی می‌روند. «می‌توانید یک بحث خصوصی با آن‌ها داشته باشید تا بخواهید استفاده خود را محدود کنید.

سازمان دهی ضعیف:

فقدان سازمان دهی خوب نیز علت اتلاف وقت است. یک مین شلوف می‌تواند کاری کند که شما نتوانید مدارک مهمتان را پیدا کنید و باعث می‌شود که زمان زیادی را صرف یافتن آنها کنید. این سازمان دهی برای سیستم ذخیره سازی سند آنلاین کارمند نیز کاربرد دارد. اگر اسناد آنلاین شما نامنظم هستند، ارسال یک سند برای مدیریت یا به اشتراک گذاشتن آن با سایر کارمندان می‌تواند زمان خیلی طولانی‌تری از شما و افراد را بگیرد. **(یک راه حل):**

برای نسخه چاپی، استفاده از سازمان دهنده‌ها و پوشه‌ها است. یک راه حل آنلاین این است که اسناد خود را در پوشه‌های خاصی در کامپیوترتان تنظیم کنید، تا دسترسی به آن‌ها برایتان آسان شود.

ایمیل شخصی:

چک کردن ایمیل‌های شخصی یک علت شایع برای اتلاف زمان در محل کار است. بسیاری از کارمندان ایمیل‌های شخصی

خود را چندین بار در طول روز بررسی می‌کنند و باین وجود، آن‌ها را از وظایف خود دور می‌کند و روی کیفیت کاری آنها تاثیر می‌گذارد. **(راه حل):**

می‌توانید از نرم‌افزار مانیتورینگ کامپیوتری برای بالا ماندن در کاری که کارمندان شما انجام می‌دهند، استفاده کنید

ملاقات‌ها:

ملاقات‌ها، اتلاف‌کننده‌های زمانی عظیمی هستند. این بدان معنی نیست که تمام جلسات باعث هدر دادن زمان می‌شوند، اما اغلب جلسات هیچ برنامه واقعی ندارند فقط برگزار می‌شوند.

علاوه بر این، اکثریت کارکنان به طور کامل آنچه را که در حال حاضر گفته می‌شود، انجام نمی‌دهند. حتی اگر شما یک جلسه را به دلایل خوب برگزار کنید، عواملی مانند انتشار ناکارآمد اطلاعات، مشکلات فنی، یا حتی گفتگوهای کوچک طولانی می‌تواند باعث افزایش زمان اتلاف وقت در چنین جلساتی شوند. **(راه حل):**

برای جلوگیری از اتلاف وقت که در جلسات رخ می‌دهد، اطلاعات را از طریق ایمیل، یادداشت‌های آدا ری، یا دیگر اشکال ارتباطات کارآمدتر، به اشتراک بگذارید.

کارمندان با هم کار نمی‌کنند:

کارمندان بر برقراری ارتباط با هم عنوان یک تیم با هم کار نمی‌کنند، که این خود موجب اتلاف وقت بیشتر در محل کار می‌شود. چنین نبود هماهنگی می‌تواند منجر به اشتباهات، کاهش روند پروژه‌ها و حتی از دست دادن مهلت‌های زمانی شود. تمام این پیامدها زمان بیشتری را تلف می‌کنند.

اوقته‌ها:

یک مطالعه می‌گوید که افراد ممکن است تا دو ساعت در روز به‌ویژه وری را بر اساس وقفه‌ها هدر دهند. یکی از دلایل این امر این است که می‌تواند حدود ۲۰ دقیقه طول بکشد تا پس از قطع موضوع، به یک جریان کاری برگردند. البته گاهی از حواس پرتی نیز استقبال می‌شود (این را بپذیرید).

نکته: سبب خود را برای یک دوره زمانی ۲۵-۵۰ دقیقه روزی میز بگذارید. اگر در یک دفتر کار می‌کنید، در رابیند، یا در فضای باز هستید، هدفون بزنید و یا از نشانه‌هایی از قبیل "لطفا مزاحم نشوید" استفاده کنید.

همکاری بیمه ملت و پادپوم

در راستای توسعه همکاری با استارت‌آپ‌های بیمه ملت با عرضه وب سرویس‌های خود در بازارچه API پادپوم (API Market place)، امکانی را فراهم کرده است که متقاضیان دریافت وب سرویس‌های بیمه بتوانند با مراجعه به پادپوم از وب سرویس‌های آنلاین صدور بیمه استفاده کنند. در این همکاری که از ۱ تیرماه آغاز شده است بیمه ملت با حضور در کمپین چراغ روشن پادپوم بیمه نامه حوادث انفرادی خود را همراه با پوشش کرنا به متقاضیان ارائه می‌کند. متقاضیان دریافت وب سرویس‌های بیمه ملت می‌توانند با مراجعه به وب سایت پادپوم به آدرس <https://podium.ir> و ورود به قسمت سرویس‌ها، پس از احراز هویت انجام شده توسط پادپوم API‌های صدور بیمه ملت را به آسانی به درون کسب و کار خود بربند. در این کمپین استارت‌آپ‌های می‌توانند از ۲۰۰ بیمه‌نامه حوادث انفرادی به ارزش ۵۰۰ هزار تومان به صورت رایگان بهره‌مند شوند.

بیمه ملت در سایه زیرساخت‌های فناوری اطلاعات پیشرفته خود با ارائه انواع وب سرویس‌های صدور و استعلام همواره در تلاش است تا فروش الکترونیک بیمه‌نامه‌ها را توسعه دهد. در همین راستا، بیمه ملت با راه‌اندازی پلتفرم ملت تک به آدرس <http://tech.melati.ir> کلیه سرویس‌های بیمه‌ای خود را عرضه کرده است. اطلاع از آخرین وب سرویس‌های آنلاین صدور بیمه ملت از این طریق امکانپذیر است.



سایر نکات مشترک عبارتند از ارسال ایمیل و پیام‌های فوری؛ بستن همه مرورگرها، برنامه‌هایی که از آن‌ها استفاده نمی‌کنید نیز بسیار تاثیرگذار است.

۲. ملاقات‌های زیادی:

در نظر سنجی‌ها، کارمندان "ملاقات‌های زیادی" را به عنوان یکی از حواس پرت کننده‌های اصلی و زمان‌هدر دادن نام گذاشتند. فرهنگ نشست‌ها در این روزها چند ضربه را وارد می‌کند، زیرا سازمان‌ها می‌دانند که چه مقدار کار در زمان ملاقات‌های سهامداران در جلسات متوالی و اجازه دادن به مسائل انجام می‌شود. **نکات:**

جلسات باید به دقت انجام شوند. موثرترین ملاقات‌ها آن‌هایی هستند که به حرکت به سمت جلو و موفقیت کمک می‌کنند. به جای دور بودن از حضور بیش از حد جلسات هفتگی؛ یک گزینه بهتر این است که جلسات استفاده ۱۵ دقیقه‌ای برگزار کرد. اگر شما خودتان را در یک مکالمه برنامه‌ریزی نشده پیدا می‌کنید، ده دقیقه به خودتان برای تعامل اطلاعات و یا حتی معاشرت زمان بدهید. گاهی شما فقط باید تیم‌ها اجازه کار و به روزرسانی‌های وضعیت در یک مکان مرکزی را می‌دهد. این امر نیاز به جلسات را کاهش داده و بهره‌وری را افزایش می‌دهد.

۳. با همکاران خود مشورت کنید:

این یک شمشیر دو لبه است که با مطالعات مختلف بیان شده است. نظر سنجی می‌گوید ۴۳ درصد از پاسخ‌دهندگان تعامل با همکاران را به عنوان دلیل اصلی از دست دادن وقت در محل کار خود می‌دانند. با این حال، این تعامل اجتماعی وارونه است. مطالعات دیگری نشان داده‌اند که اتاق قهوه

۴. اولویت‌های میهمان:

این اغلب اتفاق می‌افتد: افراد و تیم‌ها بر روی وظایفی که خودشان کشف می‌کنند کار می‌کنند، یا سبب روی کارهایی را که خودشان آخرین اولویت قرار می‌دهند، کار

۵. زمان گذاشتن برای اینترنت:

رسانه‌های اجتماعی و ایمیل‌های شخصی؛

همه ما چیزی را در اینترنت بررسی می‌کنیم که مربوط به مقالات خبری و کار نیست و کاملاً عبث و بی‌بهره خواهد بود. **نکته:** به جای کنار گذاشتن کامل زمان خود در مرور کردن اینترنت، چک کردن سایت‌های رسانه‌های اجتماعی و پاسخ به ایمیل‌های شخصی، زمان تعیین شده‌ای را برای آنها قرار دهید، مثلاً ۱۰ تا ۱۵ دقیقه دوبار در روز برای این فعالیت‌ها اختصاص دهید. شما هم در زمانتان صرفه جویی کردید و هم این کار تمرین خوبی برای افزایش تمرکز و بهره‌وری کلی شماست. تقریباً همه می‌گویند که پس از استراحتی کوتاه، بهتر عمل می‌کنند، که اگر فکر می‌کنید مغزتان نیز خسته می‌شود این اتفاق تعجب‌آور نیست و باید استراحت انجام شود. مدت زمان تلف شده بین دو ست را در باشگاه در نظر بگیرید. ورزش می‌کنید و استراحت می‌کنید و تکرار می‌کنید.

۶. علاقه‌مند نبودن به شغل:

بیست درصد پاسخ‌دهندگان گفتند که

آن‌ها وقتشان را تلف می‌کنند زیرا علاقه چندانی به کارشان ندارند. آن‌ها به اندازه کافی مراقب کارشان نیستند و بنابراین زیاد حواس پرتی برایشان رخ خواهد داد. اگر باید صبح خودتان را به سمت میزتان بکشانید، در طول روز به تماشای ساعت بنشینید و تا رسیدن جمعه، روز شماری کنید، این می‌تواند بد باشد. به طور مشابه، اگر شما متناسب با وظایف مربوط به نقش خود نیستید، از کاری که می‌خواهید انجام دهید خوششان نمی‌آید و از هر فرصتی که برایتان پیش می‌آید، استفاده می‌کنید تا کار دور شوید، دلسرد شده‌اید، تقریباً به هر چیزی اجازه می‌دهید تا حواس شما را پرت کند.

راه حل:

محرک داخلی خود را پیدا کنید. احساس علاقه در کار می‌تواند به این معنی باشد که شما در مکان اشتباه، شغل اشتباه یا نقش اشتباهی هستید، اما راه حل نیز می‌تواند به سادگی تغییرات کوچکی باشد که وضعیت انگیزشی شما را تغییر می‌دهد. سوزان فاولر، نویسنده اینکه چرا انگیزش افراد کار نمی‌کند و آنچه انجام می‌دهد، نشان می‌دهد که دو عامل انگیزشی کاملاً متفاوت در کار وجود دارد:

انگیزه درونی:

انگیزه شخصی و جاه طلبی که از درون می‌آید، این مربوط به یادآشنی نیست که کارفرمایان به شما می‌دهد، بلکه بیشتر از احساس شادایی و رضایت شما ناشی می‌شود.

انگیزش بیرونی:

پاداش‌ها مانند پزداختی‌ها، پاداش، مشوق‌های شرکت است. زمانی که فرد به کارش علاقه‌مند نیست، افزایش دست‌مزد و پاداش‌های بیرونی معمولاً مشکل را حل نمی‌کند.

استارت‌آپ

حذف تبلیغات دیجیتال دور زمین فوتبال

تقابل جدید صداوسیما و استارت‌آپ‌ها

صداوسیما باعث می‌شود تبلیغات دور زمین کافه بازار، دیجی کالا و اسنپ در فوتبال دیشب رئال مادرید سانسور شود؟ چه خصومتی با برندهای ایرانی دارند؟ حمید محمدی مدیرعامل دیجی کالا هم با انتقاد از اینکه تبلیغ آبرندهای نوشیدنی‌های الکلی و شرطبندی بدون اشکال است اما استارت‌آپ‌های ایرانی اشکال دارد نوشت: «با این رویکرد رویای خلق برند ملی را باید فراموش کنیم.»

تبلیغات دیجیتالی دور زمین

تبلیغات دیجیتالی دور زمین مسابقات ورزشی سابقه‌ای بیش از ۶ سال دارد. نخستین بار وقتی تبلیغ شرکت پارس آنلاین در سال ۱۳۹۳ در بازی رئال مادرید و آلتیکومادرید پخش شد بسیاری به دنبال چرایی موضوع رفتند. اصل این موضوع مربوط به یک تکنولوژی نسبتاً نوپای تصویری به نام Digital replacement یا جاگذاری تکنولوژی است که به صورت قانونی و با همکاری دارندگان حق پخش مسابقات فوتبال و شبکه‌های تلویزیونی انجام می‌شود، به این ترتیب که می‌توان تبلیغات دور زمین را کاملاً هدفمند برای مناطق مختلف جهان تغییر داد. به این ترتیب بینندگان در هر نقطه از جهان تبلیغی را می‌بینند که آگهی دهندگان محلی آن را سفارش داده‌اند. در این شیوه تبلیغات که با همسان‌سازی دوربین‌ها و زاویه‌های نمایش و پرسبکتیو تصویر به دست می‌آید بینندگان مسابقه متوجه تغییر تصویر نمی‌شوند. به نظر می‌رسد هزینه پایین تبلیغات از این طریق و محبوبیت مسابقات فوتبال در داخل کشور، برندهای بزرگ و به خصوص استارت‌آپ‌ها را به فکر انداخته تا از این فرصت تبلیغاتی بهره‌برند و این موضوع به خصوص با توجه به هزینه سنگین تبلیغات صداوسیما و رابطه تیره دو طرف انجام گرفته است. هرچند تا قبل از این صداوسیما حداقل از امکانات حذف چنین تبلیغاتی برخوردار نبود اما در اتفاق چهارشنبه شب به نظر می‌رسد این سازمان حالا تمهیدات لازم برای این موضوع را هم در اختیار گرفته است.



گزارش ویژه
تماشاگران بازی رئال - مایور کادر جریان پخش این بازی با نوع جدیدی از سانسور مواجه شدند و حذف تبلیغات دیجیتالی دور زمین استارت‌آپ‌های ایرانی بود. تکنولوژی‌ای که پیش از این توسط شرکت‌های مختلف به دلیل ارزش بودن و جذابیت جا بگانه آن (دور زمین فوتبال) از آن بهره‌گرفتند.

حالا و اخیراً نیز استارت‌آپ‌هایی چون کافه بازار، اسنپ و دیجی کالا برای برقراری ارتباطات با مخاطبانشان به سمت این نوع تبلیغات رفته‌اند اما در بازی رئال - مایور کاد صداوسیما تصاویر تبلیغات دور زمین کافه بازار را حذف کرد. این در حالی بود که تبلیغات خارجی و از جمله برخی

برق نوسان داشت،

دستگاه‌های مان سوخت:

بی‌توجهی کارگزاران‌ها به توسعه زیرساخت‌های نرم‌افزاری و سخت‌افزاری به منظور ارائه هر چه بهتر خدمات به مشتریان خود، در آخرین مورد میلیون‌ها سهامدار را قربانی کرد. صبح چهارشنبه هفته گذشته، مشتریان کارگزاران آگاه متوجه شدند امکان ورود به درگاه شخصی مدیریت سهام خود را ندارند. مشتریان این کارگزاری که برای باز کردن درگاه ورود به سامانه معاملات برخط تلاش می‌کردند، ناامیدان با پیامی از سوی این کارگزاری مواجه شدند که طبق این امکان ورود به صفحه شخصی مدیریت سهام خود را نداشتند. در این پیام آمده بود: «مشتریان محترم کارگزاری آگاه ضمن پوشش از مشتریان عزیز، متأسفانه مجموعه‌ای از دستگاه‌های اصلی احتمالاً به دلیل نوسانات برق اخیر در مراکز داده کاملاً سوخته و از دسترس خارج شده و بر این اساس سرویس آنلاین دچار اختلال کلی گردیده است.»