

اخبار اصفهان

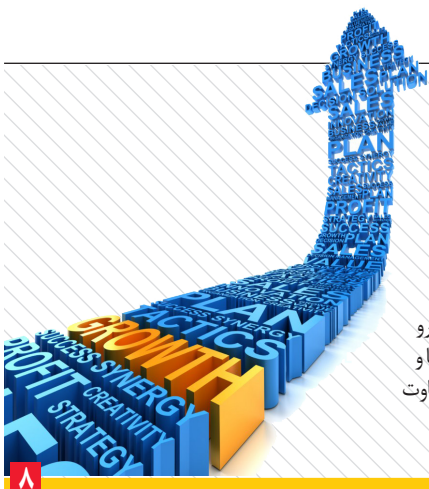
روزنامه اقتصادی استان اصفهان

دوشنبه ۱۵ دی ۱۳۹۹ | ۲۰۲۱ | ۲۰ جمادی الاول ۱۴۴۲ | سال سوم | شماره ۶۸۷ | صفحه اول

قیمت ۲۰۰۰ تومان

تهدید کرونا زمینه ساز فرصت برای استارت آپ های ایرانی شد

اشتغال به خصوص بعد از شیوع کرونا از چالش هایی است که بسیاری با آن دست به گریبان هستند، در این راستا کسب و کارهای نوپا می توانند ارزش افزوده قابل توجهی برای اقتصاد کشور به همراه داشته باشند. مرتضی لطفی کارشناس حوزه کسب و کارهای نوپا گفت: سال ۹۹ در حالی رو به پایان است که تمامی کسب و کارهای ایرانی از ابتدای سال با پاندمی کرونا و رکود اقتصادی دست به گریبان بوده اند؛ هر چند دامنه تاثیر بر هر بخش متفاوت بوده است. طی این مدت، شرکت هایی که ...



بهبود وضعیت بورس چگونه ممکن است؟

یک کارشناس بازار سرمایه گفت: افزایش میزان عرضه های اولیه است و ورود نقدینگی به بازار سرمایه در وضعیت فعلی می تواند کمک کننده بهبود وضعیت بازار باشد. «سهیل کلاهچی» به اقدامات تاثیرگذار در بهبود روند معاملات بورس اشاره کرد و گفت: شرایط حاکم در بازار نشان دهنده عملکرد مثبت شاخص هم وزن نسبت به شاخص کل است. وی با بیان اینکه انتظار و تردید برای سرمایه گذاری در سهام کوچک کمتر از سهام شرکت های بزرگ است، گفت: سهامداران نباید به دلیل ایجاد روند صعودی در سهام کوچک اقدام به فروش سهام بزرگ خود کنند و وارد سهامی شوند که از نظر وضعیت بنیادی در موقعیت ضعیفتری قرار دارند. ...

بازار طلا و سکه ۹۹/۱۰/۱۴ ساعت ۱۵:۳۰

| قیمت سکه | قیمت فروش | قیمت قبلی |
|-----------------------|------------|------------|
| سکه طرح قدیم | ۱۱۸۸۶,۰۰۰ | ۱۱۷۶۱,۰۰۰ |
| سکه طرح جدید | ۱۱,۴۴۴,۰۰۰ | ۱۱,۵۰۰,۰۰۰ |
| نیم سکه | ۶,۲۲۰,۰۰۰ | ۶,۲۰۰,۰۰۰ |
| ربع سکه | ۳,۱۰۰,۰۰۰ | ۳,۰۵۰,۰۰۰ |
| سکه گرمی | ۲۳,۵۶۰,۰۰۰ | ۲۴,۰۰۰,۰۰۰ |
| یک مثقال طلای ۱۷ عیار | ۴,۹۸۹,۰۰۰ | ۴,۵۹۹,۰۰۰ |
| یک گرم طلای ۱۸ عیار | ۱,۱۵۱,۸۰۰ | ۱,۰۶۱,۳۰۰ |
| طلای آب شده نقی | ۴,۹۹۰,۰۰۰ | ۴,۹۸۰,۰۰۰ |
| یک گرم طلای ۲۴ عیار | ۱,۵۳۶,۳۰۰ | ۱,۴۱۵,۰۰۰ |



نان آوری کرونا برای برخی شرکت ها؟

شاید اگر از همه فعالان موسسات و شرکت های اقتصادی در جهان سوال شود که سال ۲۰۲۰ چگونه سالی برایتان بود، بیش از ۹۰ درصد ناراضیاتی خود را اعلام کنند اما در بین موسسات اقتصادی موجود برخی از شرکتها هستند که اتفاقا کرونا باعث پیشرفت آنها شده است. این موسسات چگونه فعالیتی داشته اند و چطور می توان آنها را با عنوان الگو در چالش های پیش رو اقتصاد در دوران پس از کرونا مورد توجه قرار داد؟

بر طبق آمار سال ۲۰۲۰ مصادف بود با رشد باور نگرانی شرکتهایی که به عنوان غول تکنولوژی شناخته می شوند به طور مثال تنها یک تریلیون دلار به ارزش ایل اضافه شد. که بر طبق گفته مسئولان این شرکت، کرونا عامل اصلی افزایش سود در یک سال اخیر برای آنها بوده است. این در حالی است که ایل از همان ابتدایی ترین روزهای شیوع کرونا کارخانه خود در چین را تعطیل کرد و پس از آن به مرور ...

ادامه در صفحه ۲



رئیس اتاق بازرگانی اصفهان مطرح کرد:

کرونا و از دست رفتن ۱۲ تا ۲۰ درصد تولید ناخالص داخلی استان

مهمترین مشکل فعالان اقتصادی، تغییر مکرر قوانین و مقررات است؛ به همین منظور با همکاری نهادهای حمایتی در صددیم تحولات قوانین را منظم و کسب و کار در سطح استان را بهبود ببخشیم

طراحی بد لامپ ها باعث ایجاد آلودگی نوری می شود

مدرس نجوم رصدی و پژوهشگر آلودگی نوری گفت: در استان خوزستان، نوار شمالی کشور و بخش هایی از زاگرس آسمان خیلی تاریک یافت نمی شود و این مکان ها دارای آلودگی نوری اندام در مرکز و جنوب شرق ایران هنوز آسمان تاریک یافت می شود. در کشور های همسایه نیز در برخی نقاط آن آسمان تاریک وجود دارد.

مرکز آموزش نجوم ادیب
(پیش از این مرکز آموزش نجوم و رصدی و مخابراتی اصفهان)

رئیس انجمن بهاءالدینیه اصفهان

بررسی وضعیت آلودگی نوری رصدگاه های ایران

۱۰ دی ۱۹:۰۰ ساعت

سخنران: **سهراب علی دوستی**
مدرس نجوم رصدی و پژوهشگر حوزه آلودگی نوری

AdibAstroCenter
@AdibAstroCenter
skyroom.online/chaes-farhang/adibastrocenter
eslahan@farhang.ir / ۳۳۵۵۵۶۶

سهراب علی دوستی در سلسله برنامه های آسترومینار مرکز نجوم ادیب در رابطه با بررسی وضعیت آلودگی نوری رصدگاه های ایران، اظهار کرد: طراحی لامپ های شهری به گونه ای است که به جز سطح زمین، آسمان را نیز روشن می کنند. لامپ های زمانی استاندارد هستند که کل نور تولیدی خود را به سطح مورد نظر تابانند.

وی ادامه داد: نوری که از یک لامپ خارج می شود باید ۲۰ درجه زیر خط افق به سطح زمین تابانند. نورهای غیر استاندارد باعث روشن شدن زمینه آسمان و محو شدن ستارگان کم نور در آن نور می شود. مدرس نجوم رصدی و پژوهشگر آلودگی نوری افزود: در شب به دلیل آلودگی نوری زیادی که در شهرها وجود دارد، آسمان کم ستاره ای دارند. این نورها تا کیلومترها در جو زمین نفوذ می کنند و تاثیر خود را تا کیلومترها آن طرفتر می گذارند، به طوری که اصفهان تا فاصله ۲۵۰ کیلومتر بر آسمان شب اثر گذار است.

علی دوستی با اشاره به اینکه اگر لامپ های به طور استاندارد طراحی شوند کمک بزرگی به رفع آلودگی نوری می کنند، تصریح کرد: در دنیا حدود ۵۰ سال است که برخی از کشورها برای مقابله با آلودگی نوری تلاش می کنند، مانیز در ایران برای حفظ آسمان تاریک تلاش می کنیم. مدرس نجوم رصدی و پژوهشگر حوزه آلودگی نوری گفت: در کشور ما مناطق کاملا تاریک کمیاب است. یکی از پارامترهای سنجش تاریکی آسمان حد قدر آسمان است. در صورتی که حد قدر آسمان بالای ۶ باشد، آسمانی مناسب رصد ستارگان یافته ایم. یکی از روشهای سنجش تاریکی استفاده از دستگاه اس کیو ام می باشد که بر اساس فرکانس تولیدی از یک سنسور نوری است.

علی دوستی ادامه داد: مقیاس بورتل روش دیگر سنجش تاریکی آسمان است. در این مقیاس از بهترین تا بدترین آسمان شب را به ۹ رتبه تقسیم می کنند. که بهترین آسمان رتبه یک و بدترین آن رتبه ۹ می باشد. در ایران رتبه یک نداریم ولی آسمان رتبه دو به سختی یافت می شود. وی اظهار داشت: آلودگی نوری زیادی در اروپای غربی وجود دارد. مناطق رصدی بسیاری تاریک در این منطقه دیده نمی شود ولی در پهنه قاره آفریقا مناطق وسیعی با تاریکی زیاد وجود دارد. در کویر لوت و بخش

کویر شرقی شهر بهاباد آسمان تاریک وجود دارد که در کنار زیرساخت مناسب شهر و امنیت، این منطقه را به مکان مناسبی برای منجمان بدل کرده است

هایی از کویر مرکزی تاریک ترین مناطق ایران را داریم. وی تصریح کرد: کویر شرقی شهر بهاباد آسمان تاریک وجود دارد که در کنار زیرساخت مناسب شهر و امنیت، این منطقه را به مکان مناسبی برای منجمان بدل کرده است. در صورتی که مشکل آلودگی نوری بهاباد و چادر ملو حل نشود، یکی از آسمان های بکر ایران را از دست خواهیم داد.

وی افزود: همچنین در فاصله ۲۵۰ کیلومتری اصفهان یکی از مناطق تاریک روستای اشین در نزدیکی انار کتیز آسمان تاریک وجود دارد ولی در شمال خور و بیابانک و در مجاورت روستای محمدآباد کورگز آسمان های تاریک تری وجود دارد. علی دوستی گفت: گاهی در برخی مناطق رطوبت و غبار نیز باعث افت کیفیت آسمان می شوند. بهترین مناطق رصدی ایران در اعماق کویر مرکزی و لوت قرار دارند و تحقیقات در این زمینه همچنان ادامه دارد. وی خاطر نشان کرد: اگر جلوی آلودگی نوری گرفته نشود، آندک آسمان تاریک را از دست می دهیم لذا یکی از روش های کاهش آلودگی نوری استفاده از سرپوش بالای لامپ های باشد.

گزارش

ساختمان ستاد مخابرات اصفهان مزین به نام شهید حاج قاسم سلیمانی شد



محشر مرشد این عزیزان نباشیم. اسماعیل قربانی با اشاره به حضور موثر ایثارگران در بین جامعه مخابراتی مخابرات منطقه اصفهان افزود: از افتخارات ما در مخابرات اصفهان، میزبانی جمع کثیری از رزمندگان دفاع مقدس در جای جای استان بوده و هست که خود نشان مانوس بودن این مجموعه با فرهنگ جهاد و شهادت است.



ذره ای از مسیر ولایت دور نشد و همیشه خود را سرباز ولایت فقیه و رهبری می دانست. سرپرست مخابرات منطقه اصفهان نیز در این مراسم ضمن خیر مقدم به مدعوین و همکاران مخابراتی، مزین شدن ساختمان ستاد مخابرات به نام سردار دل ها را اتفاق بسیار ميمون و مبارکی دانست و گفت: امیدواریم بتوانیم در خصوصیات اخلاقی و کاری دنباله رو حقیقی این شهید عزیز باشیم و در صحرای

طی مراسمی ساختمان ستاد مخابرات منطقه اصفهان، مزین به نام سردار شهید حاج قاسم سلیمانی گردید و از سردیس این شهید بزرگوار در ورودی این ساختمان رونمایی شد.

به گزارش روابط عمومی مخابرات منطقه اصفهان، سردار فدا فرمانده سپاه صاحب الزمان (عج) اصفهان در این مراسم که همزمان با سالگرد شهادت سردار سلیمانی با حضور جمعی از مسئولین استانی و مدیران مخابراتی در ستاد مخابرات منطقه اصفهان برگزار شد؛ ضمن برشمردن ویژگی های منحصر به فرد این شهید عزیز گفت: آنچه مهم است این است که هر کدام از ما در هر جایی هستیم پیرو این شهید بزرگوار باشیم و خود را متصف به اوصاف ایشان کنیم.

وی ولایت مداری را از ویژگی های برجسته ایشان دانست و اظهار کرد: حاج قاسم در چهار دهه خدمت صادقانه و خالصانه به نظام مقدس جمهوری اسلامی

نوبت اول

آگهی مزایده فروش



شهر داری علویجه به استناد مجوز شماره ۹۳/ش/۵-۹۶/۸/۱۴ شورای اسلامی شهر علویجه در نظر دارد نسبت به فروش ۹ قطعه پلاک زمین مسکونی خود واقع در انتهای خیابان شهید فهمیده (شرق خوابگاه دانشگاه) را با قیمت پایه تیم کارشناسان رسمی دادگستری و با شرایط ذیل از طریق مزایده عمومی اقدام نماید.

۱- قیمت پایه کارشناسی پلاک های مذکور طبق لیست و کروکی پیوست می باشد.

۲- **تقسیم شرکت در مزایده:** متقاضیان می بایست معادل ۵٪ قیمت پایه هر پلاک زمین را به حساب سپرده شماره ۳۱۰۰۰۱۹۰۹۰۰۰ شهر داری نزد بانک ملی علویجه واریز یا به صورت ضمانتنامه بانکی تحویل شهرداری گردد که پس از تعیین برنده مزایده مسترد خواهد شد.

۳- زمان آگهی مزایده از تاریخ ۹۹/۱۰/۱۵ لغایت ۹۹/۱۱/۲ می باشد.

۴- کروکی محل دقیق پلاک های فوق و جزئیات نقشه و مشخصات در دفتر فنی شهرداری موجود و ارائه می گردد.

۵- شهرداری در قبول یا رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است.

۶- واگذاری موضوع این آگهی به بالاترین قیمت پیشنهادی ارائه شده خواهد بود.

۷- در صورتی که برنده اول شرکت کننده در مزایده ظرف مدت ۷ روز حاضر به پرداخت مبلغ پیشنهادی خود نگردد شهرداری ضمن ضبط سپرده ایشان موضوع مزایده را به شرکت کننده نفر دوم واگذار و در صورت انصراف ایشان ضمن ضبط سپرده موضوع مزایده به نفر سوم واگذار می گردد.

۸- پیشنهادات شرکت کنندگان می بایست به صورت کتبی در پاکت لاک و مهر شده همراه با فیش سپرده مربوطه و تصویر کارت ملی متقاضی و فاقد هر گونه خوردگی و مخدوش بودن ارائه گردد.

۹- پیشنهادات می بایست تا پایان وقت اداری **روز پنجشنبه مورخ ۹۹/۱۱/۲** به دبیرخانه شهرداری تحویل گردد.

۱۰- پیشنهادات واصله راس **ساعت ۱۵ روز شنبه مورخ ۹۹/۱۱/۴** در محل دفتر شهرداری باز و قرائت خواهد شد.

۱۱- حضور شرکت کنندگان در کمیسیون تعیین برنده آزاد می باشد و عدم حضور آنها مانع از رسیدگی نخواهد شد.

۱۲- پرداخت کلیه هزینه های مربوط به انتقال سند ملکیت به عهده برنده مزایده می باشد.

مسعود قبری - شهر دار علویجه

شناسه: ۱۰۲۳۰۸۸

مصطفی رحیمی - شهر دار

آگهی مزایده

شهر داری زیباشهر بر اساس مصوبه ۵/۸۱/ش مورخ ۹۹/۳/۱۷ شورای اسلامی شهر و به موجب ماده ۱۳ آیین نامه مالی شهرداری ها در نظر دارد نسبت به **فروش دو واحد از آپارتمان های متعلق به شهرداری** را با کاربری اقامتی واقع در مشهد مقدس، خیابان امام رضا ۲۱ بر اساس قیمت کارشناسی رسمی دادگستری به اشخاص واجد شرایط از طریق مزایده عمومی واگذار نماید.

لذا شرکت کنندگان می توانند از تاریخ انتشار این آگهی تا روز دوشنبه مورخ ۹۹/۱۰/۲۹ به امور قراردادهای شهرداری مراجعه و اسناد شرکت در مزایده را دریافت نمایند و همچنین قیمت پیشنهادی خود را تا روز سه شنبه مورخ ۹۹/۱۰/۳۰ به دبیرخانه محرمانه (حراست) شهرداری ارائه نمایند.



سر مقاله
فروانه مستاجران

ادامه از صفحه یک

... فروشگاه هایش در سراسر جهان به دست تعطیلی اجباری سپرده شد. بعد از اپل ، آمازون در تریه دوم سیود اوری سسال ۲۰۲۰ قرار گرفت و بیش از ۷۰۰ میلیارد دلار بر ارزشش افزوده شد. گفته می شود خدمات آنلاین این شرکت توانسته معضلات ناشی از کرونا را کاهش دهد و کمک کند تا سود اوری آنها افزایش یابد و از رقبا پیشی بگیرند.

تسلا و اینودیا نیز دیگر شرکت هایی هستند که امسال را به نیکی به یاد خواهند آورد. گوگل و مایکروسافت هم به لطف محبوب شدن تبلیغات و برخی محصولاتشان جزو برندگان این سال بودند و البته شرکت های ارائه دهنده خدمات ویدئو کنفرانس و در راس آنها Zoom را می توان خوش اقبالان این سال نامید که ابتدای سال اساسا تصور چنین حجم تقاضایی را روی سرویس هایشان نداشتند. در نهایت سرویس های استریم ویدئو و بازی هم در صدر آنها تفلیکس هم از برندگان خانه نشینی مردم و نیاز به سرگرمی بودند.

با نگاهی به سابقه تمام شرکت های مذکور در میابیم که به روز بودن و استفاده از تکنولوژی پیشرفته و مفید یکی از مهم ترین صلاح ها در مقابل حوادث غیر قابل پیش بینی در دنیای اقتصاد است. وقتی در ابتدای سال اهل مجبور شد کار خانه خود و فروشگاه هایش را تعطیل کند کسی فکر نمی کرد در تابستان همان سال با معرفی چند محصول فروش این شرکت ۱۱ درصد رشد کند و سهام داران را ترغیب به خرید بیشتر سهام کنند تا افزایش سود را درقبال این خرید انتظار داشته باشند. منتظاری که با خیر تولید خودرو توسط اپل به نقطه طلایی خود رسید و سهامداران را با سود حداکثری رو به رو کرد.

به علت محدودیت های ناشی از کرونا خرید آنلاین با انفجار تقاضا در سراسر جهان رو به رو شد و این آمازون بود که به دلیل مجیا کردن زیر ساخت های فروش آنلاین در یک دهه گذشته توانست رشد چشمگیری خود در دوران کرونایی را به حداکثر برساند. تا جایی که این شرکت حتی مجبور به استخدام بیشتر در ابتدای سال شد.

سهام تسلا نیز از ابتدای سال تا کنون ۶۹۵ درصد سود کرده است و یک شگفتی برای آنها به بار آورده است. این شرکت روزگاری در حال ورشکست شدن بود حالا بیش از ۶۹۹ میلیارد دلار ارزش گذاری شده است. زمانی صنعت خودروی این شرکت را اسانسان نادیده می گرفت حالا تمام صنعت می خواهد یک تسلا باشد و از این رو شاهدیم حتی رقبای مشابه کوچک تسلا در این سال موفقیت قابل توجهی داشته اند.

کرونا نیز مانند تمام دوره های سخت تاریخی گذر خواهد کرد اما آنچه مشخص است آماده بودن و استفاده از برنامه ریزی های به روز و مطابق با شرایط ، میتواند هر شرکت و فعالیت اقتصادی را کمک کند تا در شرایط مختلف بتوانند از پس مشکلات برآیند و حتی مشکلات را به فرصتی برای پیشرفت تبدیل کنند.

آمار بالای ابطال پروانه های صنفی در تداوم کرونا

نایب رئیس اتاق اصناف اصفهان با اشاره به آمار بالای ابطال پروانه های صنفی با تداوم کرونا، گفت: در حال حاضر هر واحد صنفی با ضرر و زیان مواجه است، مگر اینکه مغازه دار جنسی را که خریداری می کند، همانند دسته خوراکی ها روزانه تقاضا برای آن وجود داشته باشد.

هوشنگ شیشه بران در خصوص وضعیت کسب و کار اصناف اصفهان به خصوص در دوران کرونا اظهار کرد: متأسفانه امروز قیمت ها در بازارهای مختلف همچون لوازم خانگی، خودرو، مواد خوراکی، فلزات گرانبها، پوشاک و... در حال افزایش است، در حالی که قدرت خرید مردم به شدت کاهش یافته است.

وی افزود: در حال حاضر به غیر از مشاغل خدماتی، تعمیراتی و ... میزان خرید و فروش بقیه مشاغل به یک دهم رسیده است.

نایب رئیس اتاق اصناف اصفهان با اشاره به شرایط اقتصادی موجود و رکود حاکم بر بازار، اظهار کرد: در حال حاضر به دلیل شرایط بد اقتصادی ناشی از شیوع کرونا، آمار ابطال پروانه های صنفی در اتحادیه ها رو به افزایش است، وی با بیان اینکه در حال حاضر هر واحد صنفی با ضرر و زیان مواجه است، مگر اینکه مغازه دار جنسی که خریداری می کند، همانند دسته خوراکی ها روزانه تقاضا برای آن وجود داشته باشد، تاکید کرد: البته رکود در واحدهای صنفی فروش مواد غذایی نیز اثر گذار بوده و قدرت خرید مردم بسیار کاهش یافته است.

رئیس اتاق بازرگانی اصفهان مطرح کرد:

کرونا و از دست رفتن ۱۲ تا ۲۰ درصد تولید ناخالص داخلی استان

مهمترین مشکل فعالان اقتصادی، تغییر مکرر قوانین و مقررات است؛ به همین منظور با همکاری نهادهای حمایتی در صددیم تحولات قوانین را منظم و کسب و کار در سطح استان را بهبود ببخشیم

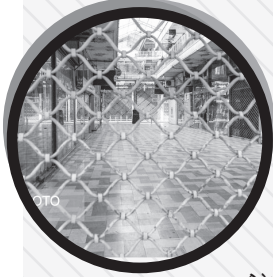
آمار نشان دهنده این استست که باید اقتصاد اصفهان که یک اقتصاد صنعتی است مسیر رشد توسعه خود را طی کند. به همین منظور در سفر وزیر صمت به استان اصفهان، سند شرافت فعالان اقتصادی استان برای اولین بار در کشور رونمایی شد؛ به عنوان افرادی که در جنگ اقتصادی نه تنها آمار اقتصادی را قوت بخشیده اند بلکه آن را به چرخه اقتصاد ملی نیز برگزیدند.

این مطلب را مسعود گلشیرازی رئیس اتاق بازرگانی اصفهان در جمع خبرنگاران عنوان کرد و افزود: در شاخصی که توسط شورای گفت و گو دولت و بخش خصوصی و وزارت کشور احصا شد، شورای گفت و گو دولت و بخش خصوصی با کسب نمره ۹۸.۵ از ۱۰۰ در کشور بهترین عملکرد را توانسته به دست بیاورد.

وی با اشاره به ضرورت رفع موانع رونق کسب و کار گفت: مهمترین مشکل فعالان اقتصادی، تغییر مکرر قوانین و مقررات است؛ به همین منظور با همکاری نهادهای حمایتی در صددیم تحولات قوانین را منظم و کسب و کار در سطح استان را بهبود ببخشیم.

گلشیرازی در ادامه اظهار کرد: طی ۲۱ ماه گذشته در جلسات این شورا ۳۵۰ مصوبه تأیید شده، همچنین هدف اصلی از برگزاری جلسات شورای گفت گو احصا مشکلات بخش خصوصی است. رئیس اتاق بازرگانی در رابطه با اینکه آیا اتاق بازرگانی میزان خسارتی که کرونا به بخش خصوصی و فعالان اقتصادی استان اصفهان وارد کرده است را برآورد کرده است؟، گفت: طبق گزارش هایی که توسط اتاق بازرگانی اصفهان منتشر شد، برآورد شده بود که ۱۲ تا ۲۰ درصد تولید ناخالص داخلی استان (GDP) در اثر کرونا از دست رفته است.

گلشیرازی تاکید کرد: طبق محاسبات صورت گرفته میزان این خسارت قطعاً



سامانه نوبت دهی اینترنتی معاینه فنی دائمی می شود

مدیر فنی مراکز معاینه فنی شهرداری اصفهان گفت: سامانه نوبت دهی غیر حضوری معاینه فنی با توجه به عملکرد مثبت این سامانه در سه فصل گذشته، دائمی می شود.

منصور خادمی مدیر فنی مراکز معاینه فنی شهرداری اصفهان ، درباره نوبت دهی غیر حضوری برای انجام تست معاینه فنی خودروها اظهار داشت: این سامانه بسیار موثر بوده و قرار است دائمی شود.

او افزود: تاکنون ۳ مرکز تحت پوشش این سامانه قرار گرفته است که سعی داریم مراکز بیشتری را تحت پوشش این سامانه قرار دهیم. از اوایل سال ۱۳۹۹ هم زمان با شیوع کرونا سامانه <http://www.Fani.hamlebar.com> ایجاد شد تا افراد برای جلوگیری از ابتلا به کرونا و مدیریت زمان خود، به صورت اینترنتی نوبت دریافت و در زمان مشخص شده برای انجام تست اقدام کنند

مدیر فنی مراکز معاینه فنی شهرداری اصفهان افزود: ۲۰ تا ۲۵ درصد از خودروهایی که برای انجام معاینه فنی اقدام می کنند در اولین مرحله مردود و طبق آیین نامه هیات دولت تا ۱۵ روز پس از تاریخ مراجعه می توانند برای بار دوم به همان مرکز مراجعه کنند.

خادمی گفت: نرخ جدید معاینه فنی دو هفته پیش از سوی هیات وزیران دولت ابلاغ شد این هزینه برای خودروهای سبک ۴۷ هزار تومان است.

خبر کوتاه

واگذاری بیش از ۱۰۰ آحاد انشعاب آب و فاضلاب به مشترکین منطقه ۲

به گزارش روابط عمومی آتفا منطقه دو، در آذر ماه سال جاری، این امور اقدام به واگذاری ۵۵ آحاد انشعاب فاضلاب به مشترکین متقاضی نمود.

این اقدام در راستای ارتقاء سطح بهداشتی، اجتماعی منطقه صورت گرفت. شایان ذکر است از این تعداد ۹ انشعاب با قطر ۱۰۰ و ۷ هفت انشعاب با قطر ۱۲۵ به مشترکین واگذار گردید.

همچنین در اقدامی دیگر، تعداد ۱۵ انشعاب آب و ۱۵۰ آحاد پس از بازدید های بعمل آمده به مشترکین منطقه واگذار شده است. که از این تعداد ۸ انشعاب با قطر ۵۰، ۴ انشعاب با قطر ۷۵، و تعداد ۳ انشعاب با قطر ۱ به مشترکین واگذار شد. این اقدام در راستای نیاز مشترکین به آب شرب و ارتقاء سطح بهداشتی، اجتماعی منطقه صورت گرفت.

گزارش

لزوم تخصیص بودجه صد میلیاردی قطعه سوم آزادراه شرق اصفهان

مجری طرح های زیربنایی استان اصفهان درباره تکمیل آزادراه شرق اصفهان گفت: ۸ کیلومتر باقیمانده قطعه دو آزادراه شرق اصفهان تا پایان سال تکمیل خواهد شد و برای تکمیل قطعه سوم آزادراه شرق اصفهان، ضرورت دارد که ۱۰۰ میلیارد تومان اعتبار مصوب این پروژه در سال جاری، تخصیص پیدا کند.

علیرضالواتی در حاشیه جلسه پیگیری مصوبات سفر رئیس سازمان برنامه و بودجه کشور به استان اصفهان، از افتتاح ۸ کیلومتر باقی مانده قطعه دو آزادراه شرق اصفهان به منظور اتصال این آزادراه به جاده اصفهان نائین تا پایان سال خبر داد و اظهار داشت: پروژه آزادراه شرق اصفهان، شامل سه قطعه، مجموعاً به طول ۹۳ کیلومتر است که ۵۵ کیلومتر از مسیر ۶۳ کیلومتری قطعات یک و دو این آزادراه، آبان ماه و با دستور رئیس جمهور افتتاح شد و ۸ کیلومتر باقیمانده این قطعات تا پایان سال افتتاح خواهد شد.

مجری طرح های زیربنایی استان اصفهان پیرامون قطعه سوم آزادراه شرق اصفهان خاطر نشان کرد: قطعه سوم آزادراه شرق اصفهان نیز در مسیر اجرا بوده و با افتتاح این ۳۰ کیلومتر اتصال آزادراهی اصفهان- تهران به سه راهی مبارکه- شهرضا- اصفهان، برقرار می شود که زمینه اتصال به شیراز را فراهم می کند. وی درباره بودجه مورد نیاز قطعه سوم این آزادراه تصریح کرد: آزادراه شرق اصفهان، دارای ۲ بخش بودجه بوده و قطعه سوم این آزادراه ۵ پیمانکار دارد که ۳ پیمانکار مربوط به پل ها و ۲ پیمانکار مربوط به مسیر آن است.

صلواتی افزود: در سفر رئیس سازمان برنامه و بودجه به استان اصفهان، ۱۰۰ میلیارد تومان اعتبار برای قطعات یک و دو و ۱۰۰ میلیارد تومان نیز برای قطعه سوم آزادراه اختصاص یافت و اکنون لازم است تا ۱۰۰ میلیارد تومان اعتبار قطعه سوم تخصیص پیدا کند تا کار این قطعه سرعت بیشتری بگیرد. مجری قطار سریع السیر تهران- قم- اصفهان پیرامون این پروژه هم اظهار داشت: پروژه قطار سریع السیر تهران- قم- اصفهان، یکی از پروژه های مهم و افتخاری برای کشور است؛ مسیر قطار سریع السیر تهران- قم- اصفهان باید ابتدا آزادسازی شود و در این صورت می توان برنامه ریزی کرد که ریل گذاری آن به زودی انجام شود. وی ادامه داد: این پروژه در گام نخست به منظور تملک ۲۰ کیلومتر مسیر ابتدایی، به ۱۳۲ میلیارد تومان اعتبار نیاز دارد که تخصیص این بودجه از اهمیت بسیاری برخوردار است.

صلواتی با اشاره به فعالیت کارگاه های قطار سریع السیر افزود: اکنون کارگاه های قطار سریع السیر روند خوبی را دارند و فعالیت این کارگاه ها می تواند زمینه پیشرفت کار قطار سریع السیر تهران- قم- اصفهان را فراهم کند.

استراحت باشد

ر سول جهانگیری رئیس اتاق اصناف اصفهان نیز در نشست خبری اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی اصفهان اظهار کرد: پیشترین آسیب ناشی از ویروس کرونا به اصناف، کسبه و بازاریان وارد شده؛ اگر بخواهیم بعد از جامعه پزشکی که بیشترین فشار را با شیوع همه گیری کرونا متحمل شد از جامعه دیگر نام ببریم می توان به اصناف و بازاریان اشاره کرد که بدون یک ریسال کمک دولتی و با هزینه خود کسب و کارشان را تعطیل کردند.

رئیس اتاق اصناف اصفهان افزود: کمک هایی مانند تأخیر در ارائه اظهارنامه های مالیاتی در بهبود شرایط اصناف کمکی نمی کند؛ در کل کمکی که از جانب دولت موجب کاهش ضرر و زیان بازاریان شده باشد اتفاق نیفتاده است و این خود بازاریان بوده اند که با منش خود را مسئله تعطیلی صنوف کنار آمده اند.

رئیس اتاق اصناف اصفهان خاطر نشان کرد: راه حل این است که وام پرداخت شده به اصناف دارای استراحت باشد تا اصناف بتوانند صنف خود را در این مدت استراحت راه اندازی کنند و توانایی بازپرداخت آن را پیدا کنند.

را بهبود بخشیم. وی ادامه داد: با توجه

به گزارش شی که اتاق بازرگانی منتشر کرد به دلیل اینکه بیش از ۵۰ درصد اقتصاد استان را بخش خدمات تشکیل داده است، پیش بینی شده است که اصفهان آسیب پذیرترین استان در برابر این ویروس است و بیشترین حوزه آسیب پذیر بخش خدمات بود که به همین منظور با تشکیل ستاد مرکزی احیای گردشگری ذیل شورا نهاد فرادستی ایجاد شد.

رئیس اتاق بازرگانی اصفهان با اشاره به گزارش شی که در جلسه گفت و گو گذشته مبنی بر تعهدات ارزی استان اصفهان حاصل از صادرات ارائه شد،

افزود: بر اساس نتیجه به دست آمده بیش از ۹۰ درصد تعهدات ارزی حاصل از صادرات توسط فعالان اقتصادی در استان به چرخه اقتصادی کشور بازگشته است؛ همچنین اصفهان و یزد بهترین عملکرد در در زمینه برگشت اظهارنامه های مالیاتی در بهبود شرایط اصناف کمکی نمی کند؛ در کل کمکی که از حاصل از صادرات به چرخه اقتصاد بازگشته است؛ همچنین اصفهان و یزد بهترین عملکرد در در زمینه برگشت اظهارنامه های مالیاتی در بهبود شرایط اصناف کمکی نمی کند؛ در کل کمکی که از حاصل از صادرات به چرخه اقتصاد بازگشته است؛ اگر حجم صادرات راه نگاه کنیم توجه این موضوع می شوسیم که از ۳ میلیارد دلار صادرات صورت گرفته بیش از ۲.۷ میلیارد دلار از به چرخه اقتصاد کشور برگشته است.

■ وام پرداخت شده به اصناف دارای

۷۰۶ واحد صنعتی و خدماتی اصفهان پایش زیست محیطی شدند

معاون فنی اداره کل حفاظت محیط زیست اصفهان گفت: در روزهای اخیر همزمان با پایداری هوا ۷۰۶ واحد صنعتی و خدماتی این استان پایش زیست محیطی قرار گرفتند.

پلمب شدند. همچنین مرکز پایش و کنترل هوای اداره کل حفاظت محیط زیست استان روز یکشنبه وضعیت آلودگی اصفهان را در بیشتر ایستگاههای سنجش نازنجی و برای گروه های حساس ناسالم اعلام کرد. آلودگی هوایی از چالش های اساسی کلانشهر اصفهان و شهرهای صنعتی اطراف آن است که کارشناسان تاکید دارند برای برون رفت از وضع موجود باید تدابیر اصولی اندیشید.

زیست محیطی صادر کردند. وی تصریح کرد: همچنین در اجرای

قوانین زیست محیطی و لزوم رعایت شرایط اضطرار آلودگی هوا به مدیران ۱۱۴ واحد صنعتی و معدنی استان خاطی تذکر لازم داده شد. صغی قلی زاده به معرفی ۲۵ واحد مختلف به مراجع قضایی طی این مدت اشاره و اضافه کرد: از ادامه فعالیت همراه با آلودگی یازده واحد صنعتی و معدنی با حکم مراجع قضایی جلوگیری و

خبر
ایرنا

حمیرا صفی قلی افزود: این تعداد پایش

زیست محیطی مناطق استان به ویژه شهرهای واقع در شعاع ۵۰ کیلومتری شهر اصفهان انجام شده است. وی اظهار داشت: در این مدت فقط در ۲۰ روز کارشناسان پایش این اداره کل مستقر در شهرستان های درگیر آلودگی هوای ۹۶ واحد مختلف اختطایی

خبر

اجرای ۸ طرح عملیاتی برای کاهش آلودگی هوای اصفهان آغاز شد

مصرف کنندگان معقول و بر مصرف اعمال می شود.

شیشه فروش ادامه داد: استاندار دسازای موتورخانه های مجتمع های مسکونی و اداری از طریق تکنسین های این اداره و با درخواست مشترکان در سایت این نهاد انجام پذیر است تا به کاهش مصرف گاز بینجامد.

وی به الزام شهرداری برای نوسازی و بهسازی وسایل نقلیه عمومی اشاره و تصریح کرد: این اقدام برای اتوبوس های شرکت واحد، تاکسی ها و موتور سیکلت های شهرداری ضروری خواهد بود.

مدیرکل مدیریت بحران استانداری اصفهان با اشاره به تعیین و معرفی ۲۰۰ مدیر ایمنی، بهداشت و محیط زیست (HSE) مجموعه های صنعتی اصلی استان گفت: این افراد با ابلاغیه های صورت گرفته میزان آلاینده های مراکز خود را رصد می کنند و بر حد استاندارد آن نظارت دارند.

شیشه فروش باید تدابیر اتخاذ شده و بر نامه های آن برای کاهش اثرات مخرب آلاینده بطور جدی اجرا شود خاطر نشان کرد: شهرداری مکلف شد تا پایان سال مرکز معاینه فنی موتور سیکلت را در این منطقه راه اندازی کند.

وی با اشاره به اقدام اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای اظهار داشت: این نهاد در صدد است معاینه فنی کامیون، تریلی و اتوبوس ها را فراگیرتر و با دقت بیشتری انجام دهد.

خبر
ایرنا

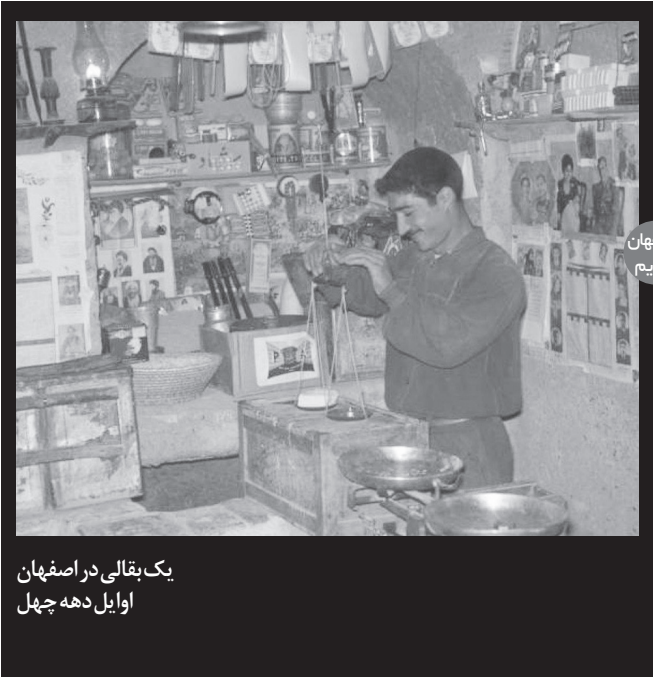
مدیرکل مدیریت بحران استانداری اصفهان از آغاز اجرای هشت طرح عملیاتی و پیشگیرانه برای کاهش آلودگی هوای این استان خبر داد.

منصور شیشه فروش اظهار داشت: این طرح ها و اقدامات متناسب بطور فراگیر در بخش های مختلف اجرا و عملیاتی می شود تا با مشارکت همه نهادهای مردم شاهد کم شدن آلاینده ها بشیم.

وی اضافه کرد: از سوی دیگر در ماه های پیش رو برای توسعه محدوده زوج و فرد در دیگر نواحی شهر برنامه ریزی شده است، محدودیت زوج فرد در هسته مرکزی کلانشهر اصفهان به عنوان یکی از کانون های اصلی آلودگی هوا اعمال می شود تا شاهد کاهش تردد در این نواحی باشیم.

وی با اشاره به تهدید آلاینده ها برای تمامی رده های سنی بویژه کودکان و سالمندان تاکید کرد: این روزها هدف اصلی جلوگیری از ازدحام است و مردم باید بگونه ای بر برنامه ریزی کنند تا استفاده از خودروی شخصی بویژه تک سرنشین به حداقل برسد.

مدیرکل مدیریت بحران استانداری اصفهان با اشاره به افزایش سرمایه ها و بودجه های دیدال آن مصرف بیشتر گاز خاطر نشان کرد: بر اساس برنامه ریزی شرکت گاز طرح های تشویقی و تنبیهی برای



یک بقالی در اصفهان
اولیاد دهه چهل

واکنش وزارت بهداشت به تجمع مخالفان واکنس

واکنس کرونا اجباری نیست

معاون بهداشت وزیر بهداشت ضمن پاسخ به برخی اظهارات ضد واکنس، درباره اقدامات انجام شده جهت خرید واکنس کرونا توضیح داد. دکتر علیرضا ریسی درباره اظهارات ضد واکنس از سوی برخی گروه های خاص، گفت: بهتر است بگوییم اظهارات ضد علم و ضد تکنولوژی. در همین راستا شاهد بودیم که در همین کشور کتاب مرجع پزشکی را هم سوزانده اند و این مباحث چیز تازه ای نیست. یا حتی اگر برگردیم در تاریخ خودمان، افرادی بودند که در زمان امیر کبیر در رابطه با واکنس آبله و غیره مقابله می کردند و می گفتند اگر این واکنس را بزید شیطان یا جن و غیره وارد بدن تان می شود. متأسفانه از این اظهارات همیشه بوده و البته مختص ایران هم نیست و در آمریکا و کشورهای دیگر هم گروه هایی هستند که با زدن واکنس مخالف هستند و این موضوع فقط به گروه های خاص کشور ما مربوط نیست.

چند توصیه تغذیه‌ای برای کاهش عوارض آلودگی هوا

رییس اداره تغذیه بیمارستان مسیح دانشوری مصرف برخی مواد غذایی را باعث تقویت سیستم ایمنی، تنفسی، گوارشی، قلبی و کاهش آسیب‌های ناشی از آلاینده‌ها در بدن عنوان کرد.



منصور رضایی - عضو هیئت علمی دانشگاه و دکترای تخصصی علوم تغذیه و رژیم درمانی بیمارستان دکتر مسیح دانشوری؛ کودکان، سالمندان، مادران باردار و بیماران قلبی ریوی را از گروه‌های در معرض خطر در آلودگی هوا عنوان کرد که بیشتر از سایر افراد آسیب می‌بینند و گفت: با استفاده از تدابیر تغذیه‌ای می‌توان اثرات مضر آلودگی هوا را در این گروه تاحدی کاهش داد.

وی با اشاره به عوارض نامطلوب آلاینده‌های موجود در هوا بر سلول‌های بدن گفت: در حالت عادی سیستم دفاعی بدن توسط اندام‌های دفاعی نظیر کلیه، روده، ریه و پوست با کمک برخی مواد مغذی سلول‌ها را از آسیب‌های بیرونی محافظت می‌کند. اما با افزایش میزان آلاینده‌ها، بدن نمی‌تواند با این اثرات مبارزه کند و ساختمان و عمل سلول‌های بدن توسط رادیکال‌های آزاد تخریب می‌شود.

منابع آنتی‌اکسیدانی چیست؟ رضایی مصرف بیشتر آنتی‌اکسیدانها را باعث جلوگیری از آسیب رادیکال‌های آزاد و تخریب سلول‌های حیاتی بدن برشمرد و از منابع غذایی آنتی‌اکسیدانی به ویتامین‌های C، E، کاروتنوئیدها، سلنیوم و پلیفنول‌ها اشاره کرد و عملکرد هر یک از آنها را تشریح

با توجه به نقش مهم ویتامین A در تقویت سیستم ایمنی در شرایط آلودگی هوا باید در برنامه غذایی خانواده‌ها انواع سبزی‌ها و میوه‌های رنگی گنجانده شود.

کرد. این عضو هیات علمی دانشگاه با اشاره به نقش مهم آنتی‌اکسیدانی ویتامین E؛ روغن‌ها را غنی ترین منبع این ویتامین برشمرد که با حرارت پختن از بین نمی‌رود اما سرخ کردن باعث تخریب آن می‌شود.

در طبخ و فرآوری غذاها از روغن‌های گیاهی استفاده شود. گرچه روغن ماهی، روغن زیتون و انواع مغزها به عنوان منابع خوب این ویتامین به شمار می‌آیند. اما نباید بیش از نیاز مصرف شوند زیرا منجر به اضافه وزن یا چاقی می‌شوند.

رضایی سبزی‌ها و میوه‌های تازه را منبع ویتامین C برشمرد و افزود: این ویتامین به دلیل وجود آنتی‌اکسیدان باعث افزایش مقاومت به عفونت‌ها و افزایش جذب آهن می‌شود و نسبت به حرارت، نور و محیط

قلیایی بسیار حساس است. به گفته وی، مهمترین منابع ویتامین C شامل مرکبات، فلفل سبز، کلم بروکلی، گل کلم، کلم برگ، گوجه فرنگی، سبزیجات برگی شکل سبز (سبزی خوردن)، اسفنج، کیوی، طالبی، توت فرنگی و سیب زمینی است و برای حفظ ویتامین‌های موجود باید میوه‌ها و سبزی‌ها تا حد امکان به صورت خام و تازه مصرف شوند.

در آلودگی هوا روزانه حداقل ۳ واحد سبزی و ۲ واحد میوه مصرف کنید این دکترای تخصصی علوم تغذیه و رژیم درمانی بیمارستان دکتر مسیح دانشوری

وی افزود: دو نوع مخالفت وجود دارد؛ برخی‌ها می‌گویند شاید به این واکنس اطمینان نداریم و نمی‌زنیم و عده‌ای هستند که کلاً مخالفند و می‌گویند واکنس نزدیک و یک اسمی را هم می‌گذارند و می‌گویند داروی فلان را استفاده کنید.

واکنس کرونا اجباری نیست

ریسی درباره اقدامات وزارت بهداشت در مقابل اظهارات ضد واکنس در شرایط بحران کرونا و احتمال تنفسی آذنان عمومی، گفت: برنامه ریزی ما برای تولید و خرید واکنس، واکنشمان نسبت به این چنین مباحثی است و این اظهارات تأثیری در برنامه ریزی ما نخواهد داشت. وی تأکید کرد: البته این افراد می‌توانند این واکنس خاص را نزنند و این واکنس خاص اجباری نیست. واکنسنی مثل کرونا را باید در دسته بندی واکنس‌هایی مثل آنفلوآنزا نگاه کنیم که افراد پرخطر تزریق می‌کنند و اجباری هم نیست. اما واکنس‌های روتین کشور مثل واکنس فلج اطفال، ب‌ت‌ژ و ... دانستاشان متفاوت است.

ریسی همچنین در پاسخ به سوال دیگر ایستنا درباره خرید واکنس کرونا و زمان

تأکید کرد: افراد در برنامه غذایی روزانه خود به ویژه در شرایط آلودگی هوا حتماً از سبزی‌ها و میوه‌های فصل استفاده کرده و روزانه تا ۵ واحد از گروه سبزی‌ها و ۲ تا ۴ واحد از گروه میوه‌ها را در برنامه غذایی خود قرار دهند.

به گفته رضایی، هر واحد میوه معادل یک عدد میوه متوسط یا نصف لیوان آب میوه تازه یا یک چهارم میوه خشک است. همچنین هر واحد سبزی یک لیوان سبزی خام یا یک لیوان سبزی پخته یا یک عدد گوجه فرنگی یا پیاز متوسط است.

وی بناگروتن را یکی از کاروتنوئیدهای مهم و پیش ساز ویتامین A برشمرد و سبزی‌ها و میوه‌های رنگی سبز، زرد و نارنجی مانند هویج، کدو حلوايي، کلم بروکلی، اسفنج، ضروری خوردن، سالنیوم، آهن و گوجه فرنگی، انواع کلم، طالبی، هلو و زردآلو، موز را از منابع خوب بناگروتن ذکر کرد.

وی با اشاره به نقش مهم ویتامین A بر سلامت بینایی و پوست خاطر نشان کرد: با توجه به نقش مهم ویتامین A در تقویت سیستم ایمنی در شرایط آلودگی هوا باید در برنامه غذایی خانواده‌ها انواع سبزی‌ها و میوه‌های رنگی گنجانده شود.

سبب درختی دفع سرب از بدن را تسهیل می‌کند رضایی سبب درختی را منبع غنی پکتین عنوان کرد که از دسته فیبرهای محلول در آب و باعث تسهیل دفع سرب از بدن است و افزود: از سایر منابع پکتین می‌توان به مرکبات مثل پرتقال، نارنگی، لیمو و گریپ فروت، توت فرنگی، هویج و غلات سبوس دار اشاره کرد. مصرف روزانه میوه‌های حاوی پکتین برای کاهش خطررات آلودگی هوا بسیار مهم است و توصیه می‌شود حداقل

دسترسی به اولین محموله این واکنس و اولیتهای دریافت آن، گفت: اقدامات زیادی انجام شد تا بتوانیم واکنس را وارد کشور کنیم که مطمئن باشد.

ایران نپذیرفت که در فاز آزمایشی واکنسهای خارجی کرونا شرکت کند

وی گفت: در صحبت‌های رییس جمهور وزیر بهداشت نیز تأکید شد که سیاست کشور ما این نبود که فاز یک و دو انسانی واکنس کرونا توسط کمپانی خارجی در کشور ما اجرا شود. بعضی کشورها مثل کشورهای حاشیه خلیج فارس درست است که واکنس زدند اما در فاز آزمایشی واکنس شرکت کردند و کشور ما نپذیرفت در این فاز شرکت کند.



یک سیب در طول روز مصرف شود. وی دریافت سلنیم را برای بهبود عملکرد آنزیم‌هایی که با متابولیسم بدن مرتبط است و آسیب رسان به سلول‌های بدن مقابله کند ضروری دانست و ماهی، گوشت قرمز، غلات، حبوبات، تخم مرغ، مرغ، سبزی، زردچوبه و قارچ را حاوی این ماده ذکر کرد.

رییس اداره تغذیه بیمارستان دکتر مسیح دانشوری، ریزمغذی روی را از مواد موثر در تقویت سیستم ایمنی بدن برشمرد و گفت: انواع گوشت، غلات و حبوبات خیس‌انده شده و ترجیحاً جوانه زده به خصوص غلات سبوس دار منابع سرشار از روی هستند و مصرف انواع فراورده‌های دریایی، نخود سبز، عدس و جوانه گندم به دلیل این که از منابع خوب ریزمغذی روی هستند، توصیه می‌شود.

وی با بیان این مطلب به مننیزیم در هوای آلوده موجب کاهش جذب فلزات سنگین مانند کادمیوم و افزایش دفع سرب می‌شود، گفت: انواع سبزی‌های دارای رنگ سبز تیره غنی از این ماده مغذی هستند. از دیگر منابع غذایی مننیزیم نیز انجیر، لیمو، گریپ فروت،

ذرت زرد، بادام، گردو، پسته، مغزها، آبل، سبزیجات برگی شکل مثل کلم، اسفنج، جعفری، کاهو، برگ چغندر، غلات سبوس دار و حبوبات مثل لوبیا و سویا هستند.

تأثیر مواد مغذی حاوی آهن و وید در کاهش تنگی نفس بنا بر اعلام روابط عمومی بیمارستان دکتر مسیح دانشوری، رضایی مصرف ماهی‌های روغنی سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ و پروتئین، روی، مننیزیم، سلنیوم، آهن و پد را در کاهش تنگی نفس و اثرات زیانبار ترکیبات التهاب آور مفید دانست و توصیه کرد: سرخ کردن ماهی با شعله ملایم باشد و ترجیحاً به صورت بخار پز، آب و پز یا تنوری توصیه می‌شود.

به گفته وی، جای سبزی با داشتن مقدار قابل توجه آنتی‌اکسیدان تأثیر زیادی بر سیستم ایمنی دارد و باعث تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل بیماری‌های مختلف به ویژه بیماری‌های قلبی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا در زمستان، اسهال و استفراغ در فصل تابستان و حساسیتهای فصلی پاییز و آلودگی‌ها می‌شود و افزود: نوشیدن جای

آلودگی هوا، ماندگاری کرونا در محیط را افزایش می‌دهد

دبیر ستاد کرونای دانشگاه علوم پزشکی البرز با اشاره به افزایش ماندگاری ویروس کرونا در محیط‌های با هوای آلوده گفت: باید از فعالیت واحدهایی که از مازوت استفاده می‌کنند جلوگیری شود. علیرضا سلیمانی با اشاره به اینکه آلودگی هوا ماندگاری ویروس کرونا در محیط را افزایش می‌دهد، اظهار کرد: طی روزهای اخیر شاهد افزایش غلظت آلاینده‌های هوا در استان بوده‌ایم که این امر نگرانی‌هایی در خصوص سلامت افرادی که دچار مشکلات قلبی، تنفسی و ریه‌ای هستند ایجاد کرده است. وی ادامه داد: با توجه به اینکه آلودگی هوا در ماندگاری ویروس کرونا در محیط موثر است، در شرایط فعلی احتمال افزایش تعداد بیماران و احتمال افزایش سرعت انتقال این ویروس دور از انتظار نیست. وی توضیح داد: بر این اساس از گروه‌های حساس جامعه به ویژه سالمندان و بیماران قلبی و ریه‌ای درخواست می‌شود حتی الامکان از منزل خارج نشوند. دبیر ستاد کرونای دانشگاه علوم پزشکی البرز گفت: با توجه به عدم بارندگی و وزش باد طبیعی به نظر می‌رسد تا پایان هفته شاهد استقرار هوای آلوده در استان باشیم به همین دلیل باید اقدامات لازم جهت جلوگیری از فعالیت واحدهای صنعتی آلاینده، تردد وسایل نقلیه دودزا و جلوگیری از فعالیت واحدهایی که از سوخت مازوت استفاده می‌کنند، صورت بگیرد. این مسئول در ادامه در پاسخ به اینکه آیا طی هفته‌های گذشته شکل جهش یافته ویروس کرونا به ایران وارد شده، گفت: بنا شده این مساله توسط انجمن ویروس شناسی کشور به دقت بررسی و نتایج قطعی آن اعلام شود. سلیمانی تأکید کرد: البته بررسی‌های اولیه نشان می‌دهد شکل جهش یافته که به نام کرونای انگلیسی شناخته شده هنوز به ایران راه نیافته است.

گزارش

کاهش وزن برای زنان بالای ۴۰ سال

تأثیر وزن بر خطر ابتلا به برخی بیماری‌ها مانند بیماری‌های قلبی، دیابت نوع ۲، فشار خون بالا و سرطان صحبت کنید.

ببینید آیا کاهش وزن ممکن است خطرات سلامتی شما را کاهش دهد یا سلامت جسمی شما را بهبود بخشد. در صورت کاهش وزن ممکن است خطر ابتلا به بیماری در شما کاهش یافته و یا حتی مصرف برخی از داروها را متوقف کنید. داشتن این اطلاعات مهم ممکن است به شما کمک کند تا زمانی که کاهش وزن چالش برانگیز است، انگیزه خود را حفظ کنید.

یانسگی را مقصر ندانید

آیا تغییرات یانسگی بر وزن شما تأثیر دارد؟ بسیاری از زنان قیل، در حین و حتی گاهی حتی مدتها بعد از یانسگی با کاهش وزن دست و پنجه نرم می‌کنند. افزایش وزن در این زمان ممکن است مربوط به تغییرات هورمون‌های شما باشد. اما این همچنین زمانی است که بسیاری از خانم‌ها تغییراتی در برنامه روزانه خود ایجاد می‌کنند که ممکن است بر وزن آنها تأثیر بگذارد.

به عنوان مثال، پس از خروج بچه‌ها از خانه، برخی از زنان در طول روز به فعالیت‌های بدنی غیر ورزشی مانند حمل مواد غذایی، برداشتن سبد لباسشویی و سایر کارهای خانه سبک زندگی خود را ارزیابی کنید تا مطمئن شوید تغییر در عادت‌های روزمره تأثیری بر وزن شما ندارد. حتی می‌توانید میزان کالری مصرفی خود را در طول روز ارزیابی کرده و در زمان‌هایی که تمایل به کم تحرکی دارید فعالیت‌هایی را اضافه کنید. تغییرات ساده می‌تواند تفاوت زیادی در سوخت و ساز بدن ایجاد کند.

اعتماد به نفس و کاهش وزن پیش از ۴۰ سال

اگر می‌خواهید بدن خود را در ۴۰ سالگی تغییر شکل دهید یا وزن کم کنید، اعتماد به نفس به شما کمک می‌کند تا به اهداف خود برسید. مراقبت از جسمی که از آن قدردانی می‌کنید و آن را دوست دارید می‌تواند راحت‌تر باشد تا جسمی که به اعتقاد شما ذاتاً



ترجمه واحد ترجمه اخبار اصفهان

کاهش وزن برای همه سخت است. اما کاهش وزن بعد از ۴۰ سال می‌تواند یک مبارزه واقعی باشد. چه در چهل سالگی باشید و چه در حال نزدیک شدن به دهه چهارم زندگی، کاهش وزن امکان پذیر است. اما باید از قیل برنامه ریزی کنید، هوشمندانه ورزش کنید و یک رژیم غذایی خوب و پر از مواد مغذی بخورید که بدن شما را جوان و قدرتمند نگه دارد. برای کاهش وزن بعد از ۴۰ سال از این لیست باید‌ها و نباید‌ها، که شامل نکات مربوط به رژیم غذایی، برنامه‌های غذایی، و برنامه‌های ورزشی مناسب برای بدست آوردن و نگه داشتن وزن مورد نظر است، استفاده کنید.

به پزشک مراجعه کنید

هنگامی که به سن ۴۰ سالگی می‌رسید، متوجه تغییرات قابل توجهی در ظاهر بدن می‌شوید. البته، برخی از تغییرات، مانند موهای سفید و چین و چروک، تفاوت‌های زیبایی هستند که لزوماً بر سلامت پزشکی تأثیر نمی‌گذارند.

انگیزه برای کاهش وزن بعد از ۴۰ سالگی

کاهش وزن ممکن است نقش مهمی در سلامت عمومی داشته باشد. هنگامی که برای معاینه سالانه به پزشک مراجعه می‌کنید یا قبل از شروع رژیم، با او در مورد چگونگی



سلامت

دوشنبه ۱۵ دی ۱۳۹۹ | شماره ۶۸۷

بازار کار

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

استخدام کارشناس ارتباط با مشتری در

مجموعه فصل زیبایی اربدهیشت
تلفن ۰۳۱۳۳۶۸۵۶۴۰

استخدام منشی خانم آشنا به

حسابداری در اصفهان
موبایل ۰۹۱۳۱۲۷۹۲۵

استخدام کارشناس فروش خانم در

شرکت آرمان بهبود آریا در اصفهان
لینک: armanbehboud.ir / فرم استخدام /

استخدام صندوقدار در رستوران های

زنجیره‌ای زندگی خوشمزه ایرانیان
تلفن ۰۳۱۳۳۲۸۶۸۹۸

استخدام کارشناس بازرگانی خارجی

در تجهیزات فراصنعت آرمان در اصفهان
تلفن ۰۳۱۳۳۶۴۴۶۲۲

استخدام نیروی بسته بندی در کوثر

بازرگان اسپانیا در اصفهان
تلفن ۰۳۱۳۳۳۷۳۳۰۰

استخدام کارشناس فروش و بازاریابی

در اصفهان
موبایل ۰۹۱۳۲۸۷۴۲۰۰

استخدام تراشکار ماهر و نیمه ماهر و

فرز کار ماهر و نیمه ماهر در اصفهان
تلفن ۰۳۱۳۴۵۸۳۴۲۲

استخدام مهندس صنایع، بازاریاب و

ویزیتور و کارشناس ارتباط با مشتری
موبایل ۰۹۳۰۶۵۱۴۶۶۸

استخدام کاربرداز در گروه ارتباطات و

رسانه رسا در اصفهان
تلفن ۰۳۱۳۱۳۱۷۰۰۳

استخدام کارشناس حسابداری با

بیمه تکمیلی در شرکت گلستان
job@golestan.com

استخدام مدیریت سفارشات

خارجی در بهار ریس اصفهان در شهرک صنعتی دهق
موبایل ۰۹۱۳۱۱۹۰۱۰۹

استخدام کارشناس مالی با مزایا در

شهرک صنعتی اشترجان
تلفن ۰۳۱۳۳۶۰۸۶۶۰

استخدام مدیر بازاریابی و فروش،

کارشناس بازاریابی و فروش
لینک: https://npco.ir/employment/

استخدام تحلیلگر بورس و بازار

سرمایه در یک گروه صنعتی معتبر در اصفهان
estekhdamgroup.job@gmail.com

استخدام حسابداری، کارشناس

صنایع غذایی، کارشناس کامپیوتر، کارشناس فروش
موبایل ۰۹۰۱۸۱۰۵۹۶۷

منبع: www.verywellfit.com

Exports via Hormozgan prov. ports top \$7bn in 9 months

Iran exported a total of 24 million tons of commodities worth \$7 billion via southern Hormozgan province during the nine months of the current Iranian year (March 20, 2020 to December 20).

According to Governor-General of Hormozgan Province Fereydoun Hemmati, the exports of goods produced in the southern province during the nine-month period hit \$805 million, up 6% compared with the corresponding period of last year.

"The exports of mineral and industrial products reached \$583 million, while fisheries and agricultural products had a \$58 million and \$164 million share respectively in Hormozgan's exports," Hemmati added.

The southern Iranian province exported a total of 46 million tons of goods worth \$31.5 billion during the last Iranian year (March 2019-20) to register a 1% and 91% rise in tonnage and value respectively compared with the previous year.

Hormozgan is located in southern Iran, facing Oman and the UAE. Its provincial capital is Bandar Abbas. The province has 14 islands in the Persian Gulf and 1,000 km of coastline. It is home to Iran's biggest commercial port, Shahid Rajaee.

CBI net foreign assets rise 4.5%

Net foreign assets held by the Central Bank of Iran (CBI) at the end of the current Iranian calendar year's second quarter (September 21, 2020) stood at 3.63 quadrillion rials (about \$86.4 billion), 4.5 percent more than the figure for the end of the previous year (March 19, 2020).

According to the Statistical Center of Iran (SCI) quarterly report, the bank's foreign assets amounted to 3.47 quadrillion rials (about \$82.75 billion) at the end of the previous Iranian calendar year (March 19, 2020), ILNA reported.

Based on the mentioned report, the country's monetary base stood at 3.72 quadrillion rials (about \$88.58 billion) at the end of the current year's second quarter, registering a 5.4-percent increase compared to the figure for the end of the previous year.

The total value of Iranian banks' foreign assets in December 2019, stood at 10.034 quadrillion rials (about \$246.19 billion), 47.8 percent of which belonged to the central bank. The Central Bank of Iran's foreign assets witnessed a 6.7-percent increase compared to the preceding year (ended on March 20, 2019) in which the figure stood at 14.63 quadrillion rials (about \$110.23 billion).

The previous CBI report, released in September 2019, had put the banking system's foreign assets by June 21, 2019, at 9.245 quadrillion rials (about \$220.11 billion), 13 percent more than the corresponding period in the previous year.

According to the data released by the CBI Department of Economic Research and Policy in June 2020, the country's monetary base stood at 3.834 quadrillion rials (about \$91.28 billion) at the end of the first quarter of the current calendar year (June 20), 8.8 percent more than the figure for the end of the previous year.

► 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: Samim
 ► Isfahan subscribers Office: 031-32274508
 ► website: esfahan-news.com
 ► SMS: 30007232



China's new Silk Road outlook includes Pakistan-Iran-Turkey railways networks

Efforts aimed at the revival of the container-carrying Economic Cooperation Organization (ECO) train, which began during the recent decades by Iran, Pakistan and Turkey show the general outlook of China's new Silk Road strategic ring-way.



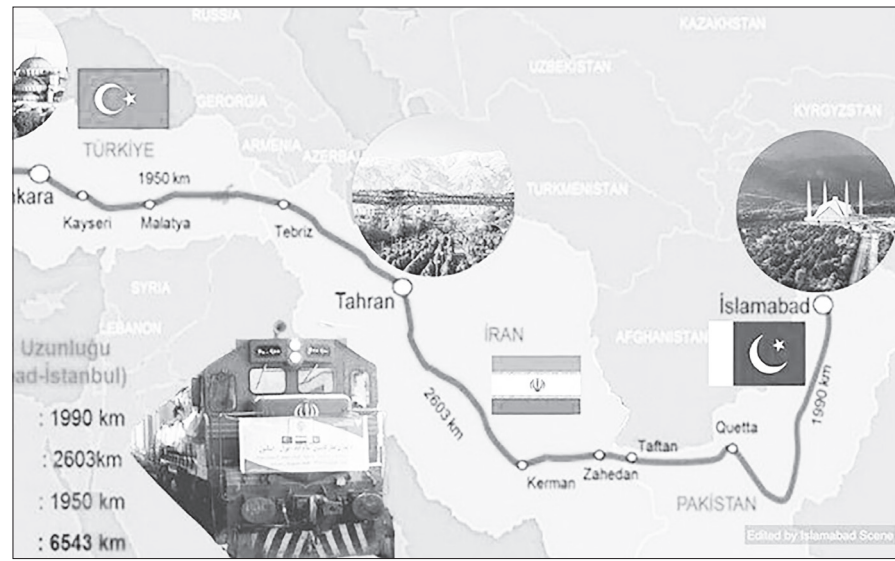
The 10th meeting of high ranking Islamabad-Tehran-Istanbul Railway Project work group,

better known as the ECO Train was recently convened aimed at the urgent revival of this major regional economic plan.

The spokesman of the Pakistan Foreign Ministry expressed certainty during his last week's press conference that the ECO Train project will be put to use during the new Christian year.

Nikkei Asia economic news agency, too, wrote in a report that Iran, Turkey and Pakistan will put to use a railway that will link Istanbul, Tehran and Islamabad (ITI) in the year 2021. It is expected that the revival of the ITI ECO Train will through a rail-link join China's Belt and Road Initiative (BRI), sometimes referred to as the New Silk Road, and is one of the most ambitious infrastructure projects ever conceived.

The roots of this macro-scale project can be traced to ECO's 2009 container carrying train. The Economic Cooperation Organization or ECO is an Asian political and economic intergovernmental organization that was founded in 1985 in



Tehran by the leaders of Iran, Pakistan, and Turkey. It provides a platform to discuss ways to improve development and promote trade and investment opportunities.

Yet, the container carrying service launched by ECO merely proceeded up to the launching stage and was never fully used. Even the three countries will for opening the passenger trains along with cargo trains service among them has yet never been implemented yet.

The 6,540km railway's length is more than one-sixth of the earth belt. It includes 1,950 kilometers in Turkey, 26,600 kilometers in Iran, and another 1,900 kilometers in Pakistan. Traveling from Islamabad to Istanbul by the ECO Train takes 10 days and is a lot faster than the 21-day sea voyage between Turkey and Pakistan.

A Pakistani state official who spoke to Nikkei Asia on condition of anonymity said that the ITI ECO Train will link through Pakistan's ML-1 railroad to China's Uyghur-Xinjiang region,

which is the major China-Pakistan economic zone and within China's BRI mega-project. The completion of the project is scheduled for the year 2026.

Economic observers believe the ITO ECO Train is the western side continuation of China's BRI project. Lukasz Przybyszewski, a West Asia analyst in Asia Research Center of Warsaw War Studies Academy believes China considers the Iranian railways in particular, and the ECO railways in general as a major part of its BRI mega-project. During the war and crisis times, the land commercial routes are very precious and useful substitutes for the sea and airways. He added that China considers those three countries (Iran, Pakistan and Turkey) as active partners in its BRI project that need further investments with very precise planning in this project.

The ITI will be the first regular China-Turkey rail service.

Yet, there is also an indirect possibility. On Dec 19, 2020 a train

traveled through Turkey, Azerbaijan Republic, and the Caspian Sea to China's Xian city, in that country's Shaanxi province, on the northeast side of Xinjiang province, which is at the farthest eastern end of the Silk Road, which once connected Ancient China to the Mediterranean region.

This path, known as the East-West Trans-Caspian Corridor, travels through the Baku-Tbilisi-Kars railways and the economic analyst believe China can develop its BRI project through both paths.

James M. Dorsey, a senior fellow at the S. Rajaratnam School of International Studies at Singapore's Nanyang Technological University says that Beijing's decisions on privileges and superiority of the ITI path towards Xian will eventually reflect China's geopolitical economic ambitions.

Dorsey said that in Beijing's stands and approach, Turkey is a significant economic market and in the long-run having numerous railways connecting China and Turkey will be very ideal for Beijing.

Yet, the container carrying service launched by ECO merely proceeded up to the launching stage and was never fully used. Even the three countries will for opening the passenger trains along with cargo trains service among them has yet never been implemented yet.

NO 672

Sudoku

Solution: NO 671

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 8 | | 7 | | | | |
| | | 3 | | 6 | | | | 1 |
| | | 2 | | | | | 5 | |
| | | 7 | | 5 | | | | |
| | | | | | | | 6 | |
| | | | | | | | | 3 |
| 1 | | | | | | | | |
| | | | 7 | | 4 | | | |
| 3 | 6 | | | | | 8 | | |

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

News

Iran extends flights ban to UK over new strain

Deputy Head of Civil Aviation Organization (CAO) said that the suspension of flights between Iran and the UK has been extended until January 19. Previously, at the request of the Ministry of Health and Medical Education, flights between Iran and the United Kingdom had been suspended from Dec. 21, 2020, to Jan. 3, 2021, due to the mutation of

the COVID-19 virus in the UK, Ghasem Jalali said.

In the aforementioned period, there was not any flight from Iran and UK and vice versa, he added.

With the coordination made between the Ministry of Health and Medical Education, the suspension of flights between Tehran and London was extended until Jan. 19.

Many countries have suspended air, land and even rail transport with the United Kingdom due to the prevalence of mutated COVID-19 known as British COVID-19, the aviation deputy of CAO noted.

Tehran Building Permits Down 20%

The process of issuing building permits in Tehran during the third quarter of the current year (Sept. 22-Dec. 20) has been fast tracked compared with Q1 (March 20-June 20) and Q2 (June 21-Sept. 21) of the current fiscal year, but the number of permits issued still shows a 20% decline compared with Q3 of last year, the head of Construction Engineering Organization of Tehran Provinces said.

"The number of construction permits issued in Q1 and Q2 was 55% and 38% lower than the corresponding figures of last year," Saeed Saeedian was also quoted assaying by Hibna.

"The rise in prices of building materials, the general inflation and increase in land prices and the fact that most construction workshops were closed or semi-open due to the outbreak of coronavirus are the main reasons behind the unusual state of housing sector this year. The recession, which has overshadowed real-estate development, is evident in the declining number of construction permits."

Imports of Essential Goods at Subsidized Rates on Decline

The import of all necessity goods, except corn, has declined this year compared with last year, Domestic Commerce Commission of Iran Chamber of Commerce, Industries, Mines and Agriculture reported, citing figures released by the Central Bank of Iran.

Over the nine months to Dec. 20, CBI paid \$4.42 billion at the exchange rate of 42,000 rials per US dollar for the procurement of essential goods, registering a 41% decline compared with the corresponding period of last year, Ashraf Mortezaei, an official with the commission, said. "Order registration for essential goods imports stood at \$12.24 billion during the nine-month period, posting a 17% year-on-year decline. Since the beginning of the Iranian year (March 20) to Dec. 20, a total of \$9.25 billion have been allocated to essential goods, which is \$500 million less than last year's similar period," she said.

Iraq Not to Support Any Decision against Iran: Envoy

Baghdad does not support any decision against Tehran, Iraqi Ambassador to Iran Nasir Abdul Mohsen Abdullah, referring to a recent US attempt to re-establish a team of experts within the UN to monitor sanctions on Iran. "Iraq has been fundamentally against the proposal at the United Nations," Abdullah said in an interview with IRNA on Saturday. On Thursday, the outgoing administration of US President Donald Trump voted against the UN's budget of \$3.231 billion for 2021, citing disagreements on Israel and Iran.

Only Israel sided with the US, as the other 168 nations voted in favor of the annual budget that is traditionally approved by consensus. With regard to Iran, the US was unhappy due to the lack of support for its attempt to re-establish a team of experts within the UN to monitor sanctions on the Islamic Republic. The Iraqi ambassador said Prime Minister Mustafa al-Kadhimi has sent a message to Iran to underline that Iraq does not support any decision against the Islamic Republic. "Iran is a friendly and brotherly neighboring country and we have close relations with the Islamic Republic of Iran," Abdullah said. "Iraq's strict policy has always been to oppose any decision or action against all its neighbors, especially the Islamic Republic of Iran."

The US, under Trump, withdrew from a multilateral agreement on Iran's nuclear program in May 2018 and unilaterally slapped harsh economic sanctions on Tehran under what it called the "maximum pressure" policy. Since its withdrawal from the deal, officially known as the Joint Comprehensive Plan of Action, Washington has been threatening other countries to cut trade with Iran or face punishments. The other signatories of the nuclear deal – namely Russia, China, Britain, France and Germany – have opposed Washington's coercive measures, saying there is no other viable alternative to the 2015 nuclear agreement.

Iran's Defense Ministry Builds Anti-Terror Strategy on Gen. Soleimani's Ideas

The Defense Ministry of Iran has devised a special strategy to fight Takfiri terrorism on the basis of plans and ideas of late commander Lt. General Qassem Soleimani, the defense minister said.

Addressing a ceremony in commemoration of General Soleimani, held in Tehran on Saturday, Brigadier General Amir Hatami said his ministry has adopted a special strategy to pursue the ideas of the martyred commander in the battle against Takfiri terrorists.

The minister also warned those behind the assassination of General Soleimani that Iran will definitely take a revenge, describing the withdrawal of US forces from the region as the big revenge.

Hatami pointed to the hegemony's failure to reach its purposes despite

the heavy financial and military support provided to terrorists for disintegrating the region and ensuring the Zionist regime's security, adding that the "strategic Iranian weapons" provided to the resistance forces thwarted those plots.

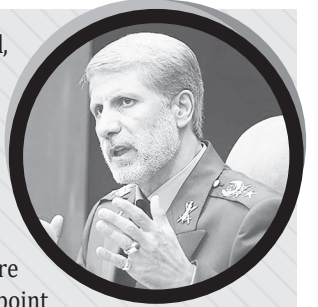
"The enemies created terrorist groups in the West Asia region to achieve their purposes, but Iran's strategic presence thwarted their intentions," the minister added.

In a recent interview with Al-Manar, Commander of the Islamic Revolution Guards Corps Aerospace Force Brigadier General Amir Ali Hajizadeh reaffirmed Iran's support for whoever fighting against the Zionist regime, saying Gaza and Lebanon are at the forefront of the battle and all of their missile capabilities have been supported by the Islamic Republic.

"Instead of giving a fish or teaching to catch a fish, we taught our allies

and friends how to make a hook," he said, adding that they are now in possession of advanced missile technologies. The Israeli regime is currently at a "crossroad of fire" coming from Palestine, Lebanon, Syria, and other Muslim countries, General Hajizadeh said, adding that the friends of Iran are now equipped with missiles with pinpoint accuracy instead of simple rockets.

He said efforts have been made round the clock since years ago after Leader of the Islamic Revolution Ayatollah Seyed Ali Khamenei warned the Zionist regime that Haifa and Tel Aviv will be razed to the ground if Israel makes a mistake.



A commander with ubiquitous influence on the ground

Five years ago in the midst of the Syria war, when militants were only 400 meters away from the Syrian presidential palace, a top Iranian General held a long, unusual meeting with the Russian president for over 2 hours.



By: Abbas Dehghanifard
The General, Ghasem Soleimani, succeeded in convincing Russian President, Vladimir

Putin that Syria was "the last trench of the East's front" that if lost, the Westerners will attach no importance to the Russians. As a result of this meeting, Russia began its air raids in defense of the Syrian troops who were on the defensive after militants had marched toward the Syrian capital after capturing large swathes of the Syrian territory that were under the control of government forces.

But while the militants were making strides toward the presidential palace, the top Iranian commander was taking the Syria crisis in his stride. He flew to Moscow in 2015 to convince the Russians into playing a more active role in the Syria crisis. And Russians exactly did so.

The 2015 meeting was highlighted in terms of its diplomatic peculiarity. Because it was unusual for foreign officials to meet with the Russian president for so long. The meeting also highlighted the military qualifications of the commander of the IRGC Quds Force as a ground commander. General Soleimani went to Moscow with deep knowledge of what was happening on the ground. He played a crucial role in organizing and strengthening the Syrian ground forces and when Russian air forces entered the battlefield the tide turned in favor of the Syrian forces and their allies. In 2012,



while many observers were repeatedly predicting the fall of the Syrian government, General Soleimani helped send one of the most influential IRGC commanders – Brigadier General Hossein Hamadani – to Syria as a military advisor. General Hamadani was later martyred in Syria, but before his martyrdom, he, along with Major General Soleimani, asked the Syrian leaders to replicate Iran's experience in using popular forces in difficult times. The Syrian leaders welcomed the offer and established the National Defense Forces (NDF), which played a crucial role in restoring stability in Syria and fighting terrorist forces there. This proposal proved effective and prevented the militants from toppling the Syrian government.

On his proposal, Hamadani had said: "In March 2013, terrorists have completely gotten closer to the point of victory. With the full support of Saudi Arabia, Qatar, the Emirates and Western countries, they were able to tighten the siege and get closer to the Syrian Presidential Palace in Damascus, so that they almost occupied the palace. The situation was very complicated that night; of course, we had sent the families to safe places; Bashar al-Assad also knew that the work was over and he was looking to go to another country."

Hamadani added, "The last

offer was made to Bashar al-Assad that night. I said, 'Now that everything is over and the presidential palace is on the verge of collapse, you must implement our last offer.' He said, 'What should we do?' I said, 'Open the weapons depot and arm the people with the weapons so that the people themselves can stop these terrorists.' Thank God, he agreed to this proposal, and that night, with this action, Syria was saved from a certain fall, and the people repelled the Takfiri terrorists around the presidential palace, and then the Syrian cities. These same forces formed the core of an organization called National Defense, which is now fighting Daesh, al-Nusra, etc. in Syria." Major General Soleimani also supervised another force called "Defenders of the Holy Shrine," which is comprised of Iranian and non-Iranian people who were sent to Syria to protect the holy shrines in Syria. Soleimani was in very close contact with these forces and regularly paid a visit to them at the frontlines. Those who fought alongside Major General Soleimani had been impressed by his continued presence on the ground alongside the forces. Sheikh Abbas Ahwazi is one of the Defenders of the Shrine, who had been sent to Syria to fight against enemies. In a detailed interview with the Iranian Mashregh news

website in July 2018, Ahwazi recounted how Soleimani had been omnipresent at the front lines of the battle in Syria. "Sometimes, General Soleimani attended at the lookout. He inspected all the areas under his command from the front lines to back lines. Even where we are in a battle with the enemy, he has a field presence; for example, he would ride on a motorcycle trail, inspect and warn the commanders of weaknesses," Ahwazi explained. General Soleimani's field presence earned him the trust and respect of many pundits and politicians in the region and beyond. "Martyr Qassem Soleimani was really a man of God. He was trusted by the establishment and the Leader. He loved the Revolution and the oppressed. He was really devoted. He was at the forefront of the battle against global arrogance, the Takfiris, and Arab reactionism. He was undaunted by death, martyrdom, and world superpowers. I think though he was strong, courageous, and powerful, he was modest, religious, and pious. He was submissive in front of the divine will," Amir Mousavi, a former Iranian diplomat and expert on West Asia, told the Tehran Times. According to Mousavi, General Soleimani had very close contact with the ordinary people in the region, including the Syrians and Lebanese.

"Sometimes, General Soleimani attended at the lookout. He inspected all the areas under his command from the front lines to back lines. Even where we are in a battle with the enemy, he has a field presence; for example, he would ride on a motorcycle trail, inspect and warn the commanders of weaknesses," Ahwazi explained.

News

Iran Capable of Sinking US Aircraft Carriers in Case of Attack: Top General

A high-ranking Iranian general warned the US to avoid making any mistakes, saying Iran is capable of striking US aircraft carriers so hard that they would go down like submarines.

"Iran is capable of turning US aircraft carriers into submarines in a few hours," the top military adviser to Leader of the Islamic Revolution Ayatollah Seyed Ali Khamenei Major General Yahya Rahim Safavi warned, but at the same time he expressed hope that nothing would happen in the final weeks of US President Donald Trump's presidency.

"We will never initiate a war, but we will respond decisively and with our utmost power and readiness if anyone attacks Iran," said the former commander of the Islamic Revolution Guards Corps (IRGC) General Rahim Safavi during an interview with Press TV. The general made the remarks as Iran marks the first anniversary of the martyrdom of its world-renowned commander, Lieutenant General Qassem Soleimani, who was assassinated in a US drone

raid on January 3, 2020, while in Baghdad in an official visit. Soleimani's Iraqi trench mate Abu Mahdi al-Muhandis, deputy commander of Iraq's Hashd al-Sha'abi (Popular Mobilization Units or PMU), an anti-terror force, was also martyred in the Trump-ordered terrorist attack.

Elsewhere in his remarks, Rahim Safavi said General Soleimani managed to expand Iran's area of influence from Iraq to Syria, Lebanon and the Mediterranean, which inflicted a "strategic defeat" on the Americans.

But, he continued, "I think the general's martyrdom was even a bigger defeat (for the Americans)," explaining that the assassination exposed the true face of the American rulers to the world.

"Suddenly, all nations of the world were able to see the naked face of the Americans" who claimed to champion democracy and freedom, Rahim Safavi remarked.

He also said the revenge for Soleimani's assassination still remains to be taken. Tensions have been running high between Washington and Tehran in recent weeks, partly because of fears in Washington of attacks on its positions in West Asia during the martyrdom anniversary of the two popular commanders.

NEWS

Envoy Hails General Soleimani as Firm Fortress of Resistance

Iran's ambassador to Baghdad paid tribute to late commander Lt. General Qassem Soleimani as a strong fortress of resistance forces who helped fortify various fronts from Palestine to Yemen.

In comments on the first anniversary of martyrdom of General Soleimani in a US air attack, Iraj Masjedi said the popular commander had created links among all forces of the Islamic resistance.

General Soleimani turned into a great and strong fortress and shelter for the Islamic resistance forces interested in the Islamic Revolution, he added.

The envoy said the late commander developed great capabilities among the resistance forces and strengthened the Palestinian, Lebanese, Iraqi, Afghan and Yemeni currents with his unwavering efforts.

Lieutenant General Soleimani, the commander of the Quds Force of Iran's Islamic Revolution Guards Corps (IRGC), and Iraqi commander Abu Mahdi al-Muhandis, the deputy head of the Popular Mobilization Units, were assassinated along with their companions in a US terror drone strike authorized by President Donald Trump near Baghdad International Airport on January 3, 2020. The two commanders were highly popular because of the key role they played in eliminating the US-sponsored Daesh Takfiri terrorist group in the region, particularly in Iraq and Syria.

Lebanese Hezbollah: Resistance to follow Gen. Soleimani strategies

Member of the Lebanese Hezbollah Central Council Nabil Qaouk said the Resistant Movement will follow Lieutenant General Qassem Soleimani's strategies in the future.

Speaking in an interview with Lebanese media 'Al-Manar', Qaouk said that General Soleimani played major role in creating Iran's missile system which is now regarded as a great deterrence to thwart menaces posed by the Israeli occupying regime.

General Soleimani and Secretary General of Lebanese Hezbollah Resistance Movement Sayyed Hassan Nasrallah had brotherly relationship, he said.

General Soleimani and Imad Mughniyeh were a united team to reinforce Resistance Movement capabilities, he added.

General Soleimani shared experiences of Iran to Lebanon and Palestine and it changed all equations in the region, he added.

General Soleimani was assassinated in the US terrorist attack on his motorcade at Baghdad airport on January 3, 2020, which falls on today according to the Iranian calendar.



Following Lt. General Soleimani's assassination, Iran vowed to exact its "tough revenge" on the US, and it delivered on that promise five days later when it overtly targeted the US air base of Ain al-Assad in the western Iraqi province of Anbar. Iran says that its "tough revenge" is not over yet, with top officials noting that only the expulsion of all American forces from the region would meet that end.

ISFAHAN NEWS

The First Bilingual Economic Newspaper In Isfahan Province

20000 Rials

Monday, January 4, 2021
No. 687

Zarif Warns of Israeli Push for Fake Casus Belli

Iranian Foreign Minister Mohammad Javad Zarif warned of the Zionist regime's plot to invent an excuse for a war by hitting Americans in Iraq. "New intelligence from Iraq indicate that Israeli agent-provocateurs are plotting attacks against Americans—putting an outgoing Trump in a bind with a fake casus belli," Zarif said in a post on his Twitter account on Saturday. The top Iranian diplomat also cautioned US President Donald Trump to "be careful of a trap", adding, "Any fireworks will backfire badly, particularly against your same BFFs." A few days earlier, Zarif had reacted to the deployment of American B-52 bombers to the Middle East, citing reports from Iraq that the US is looking for a pretext for a war. "Intelligence from Iraq indicate plot to FABRICATE pretext for war," the top Iranian diplomat had warned. "Iran doesn't seek war but will OPENLY & DIRECTLY defend its people, security & vital interests," Zarif underscored.



t h e

Headlines

Iran Capable of Sinking US Aircraft Carriers in Case of Attack

5

China's new Silk Road outlook includes Pakistan-Iran-Turkey railways networks

4

CBI net foreign assets rise %4.5

4

CALL TO PRAYER TIME IN ISFAHAN

Morning call to prayer :

05:39:57

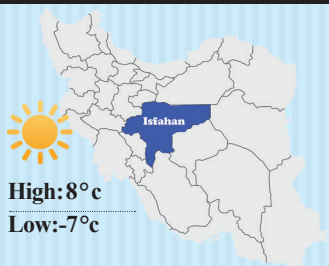
Noon call to prayer :

12:08:23

Evening call to prayer :

17:30:02

WEATHER



IRGC spox:

Gen. Soleimani thwarted US plot to disintegrate states of region

Iran's Islamic Revolution Guard Corps (IRGC) spokesman Brigadier General Ramezan Sharif said the US seeks to plunder nations in the region and disintegrating Islamic states, adding that Lieutenant General Qasem Soleimani thwarted the US plot to disintegrate states in the region.

Speaking in a meeting to commemorate anniversary of General Soleimani's martyrdom, Sharif said that formation of a powerful Islamic force for the first time in 200 years helped Muslims fight united against a common enemy. The US officials did not expect General Soleimani to become a national hero and tried for 10 years to tarnish his image.



A commander with ubiquitous influence on the ground

5

UK PM Johnson Could Lose His Seat, Majority at Next Election: Poll

British Prime Minister Boris Johnson is on course to lose his own seat and neither of the two main political parties is likely to win an outright majority at the next general election, not due until 2024, according to a new poll.

The UK prime minister is at risk to lose his own seat of Uxbridge, west of London, the poll found.

This is the first detailed survey of the public's perception of Johnson's handling of the recently concluded Brexit talks and the COVID-19 pandemic after he reversed plans to allow families to meet up at Christmas in parts of southern England to combat the spread of the virus, Reuters reported. More than 22,000 people were surveyed in a closely watched poll constituency-by-constituency poll over a four-week period in December, which was conducted by the research data company Focaldata and published by the Sunday Times. The so-called multilevel regression and post-stratification (MRP) poll found the ruling Conservatives would lose 81 seats,

wiping out the 80-seat majority. This would leave the Conservatives with 284 seats, while the opposition Labor Party would win 282 seats, the poll showed. The Scottish National Party, which wants to break away from the rest of the United Kingdom, is predicted to win 57 of the 59 seats in Scotland, meaning the party could potentially play a kingmaker role in forming the next government. The UK prime minister is at risk to lose his own seat of Uxbridge, west of London, the poll found. Johnson won a resounding election victory last year that allowed him to take Britain out of the European Union's orbit on New Year's Eve after almost half a century of close ties. But Johnson's premiership may increasingly be defined by the government's response to the coronavirus pandemic, which has already killed more than 74,000 people and crushed the economy.

Weight Loss for Women Over 40

Losing weight is hard for everyone. But losing weight after 40 can be a real struggle. Whether you are in your forties or just approaching your fourth decade, weight loss is possible. But you need to plan ahead, exercise smarter, and eat a good diet full of key nutrients that will keep your body young and strong. Use this list of dos and don'ts for losing weight after 40, including diet tips, meal plans, and fitness routines to get and keep the body you want.

Do See Your Doctor

When you hit the age of 40, you start to notice significant changes in the way your body looks and feels. Of course, some changes—like grey hair and wrinkles—are cosmetic differences that don't necessarily affect your medical health.

The Motivation to Lose Weight After 40

Weight loss may play a big role in your overall well-being. When you go in for your annual check-up or before you start a diet, talk to your healthcare provider about how your weight impacts your risk for certain conditions such as heart disease, type 2 diabetes, high blood pressure, and cancer. Find out if weight loss might decrease your health risks or improve your physical well-being. You may be able to decrease your risk of disease or even stop taking certain medications if you lose weight. And having that important information may help you to stay motivated when weight loss becomes challenging.

Don't (Completely) Blame Menopause

Are menopausal changes affecting your weight? Many women struggle with weight loss before, during, and sometimes even long after menopause. Weight gain at this time may be related to changes in your hormones. But this is also a time when many women make changes to their daily routines that may affect their weight. For example, after the kids leave home some women are not as busy during the day with non-exercise physical activities like carrying groceries, lifting laundry baskets, and other household chores. Evaluate your lifestyle to make sure that a

change in your daily habits isn't affecting your weight. You can even evaluate your caloric expenditure throughout the day and add activities during the times when you tend to be more sedentary. Simple changes can make a big difference in your metabolism.

Confidence and Weight Loss Over 40

If you're trying to reshape your body or lose weight in your 40s, a renewed sense of confidence and sex appeal will help you reach your goals. It can be easier to care for a body you appreciate and love rather than a body you believe is inherently flawed. Self-efficacy (your belief in your ability to achieve your goals) is also an important element of your weight loss journey. Think about how your life experience and the challenges you've overcome can help you to become stronger during your weight loss journey.

Don't Ignore Goal Setting

Smart Goals for Over-40 Weight Loss
Your weight loss goal will steer your weight loss journey and help you to stay on track when the going gets rough.

Do Get Enough Sleep

It's very hard to slim down when you're not resting properly. We are also less likely to exercise and stay active when we're exhausted. So it's important to make small changes to improve your sleep at night.

Do Change Your Diet

Smart goals, better sleep, communication with your healthcare provider, and a comprehensive exercise plan will all help you to slim down in your 40s, but what you eat will have the biggest overall effect. That doesn't mean you can't eat the foods you love. But you may need to make some changes.

The Best Diet for Women Over 40

You need a clear plan for long-term health, well-being, weight loss, and weight maintenance. There is no single diet plan that works for everyone. Evaluate your current eating style, think about your past diet history, and choose a diet that fits your needs. Evaluate commercial diet plans or create your own eating plan at home.

It's very hard to slim down when you're not resting properly. We are also less likely to exercise and stay active when we're exhausted. So it's important to make small changes to improve your sleep at night.

'Pars 1' satellite handed over to ISA: Official

"Pars 1" satellite was handed over to the Iranian Space Agency (ISA) after successful completion of all relevant tests on Saturday. The ceremony was attended by Deputy ICT Minister and Head of Iranian Space Agency Morteza Barari, as well as, deputies and senior directors of Iranian Space Agency (ISA) and the Ministry of Communications and Information Technology (ICT). Head of Iranian Space Agency emphasized the development of space technology and acceleration of pertinent activities and added, "Despite all restrictions and limitations caused by the outbreak of the novel coronavirus, COVID-19,

this giant project finished according to the scheduled programs." Deputy ICT minister termed empowering network for designing and manufacturing satellite as one of the main strategies in space projects and added, "Continuation of cooperation for designing and manufacturing satellites is the main objective of the Agency and for this purpose, we try to take advantage of existing technical know-how and knowledge created for the development of space technology and prosperity of space industry of the country." Using all scientific and economic capabilities of the country for the development of native space technology is the other priorities of the Iranian Space Agency (ISA), he said, adding, "We will

take advantage of national capacities and capabilities for the development of space industry of the country." Terming "Pars 1" remote-sensing satellite as one of the most advanced and sophisticated domestically-produced satellites in the country, he said "Expert engineers faced many problems and bottlenecks in manufacturing "Pars 1" satellite so that we managed to localize these technologies with the help of creative and talented Iranian engineers." Head of Iranian Space Agency seized this opportunity to express his thanks to all officials and engineers who cooperated with the Iranian Space Research Center and Iranian Space Agency in manufacturing "Pars 1" remote-sensing satellite.



مناصب امتیاز و مدیر مسئول: رضا محزونیه

سر دبیر: مرصیه ربیعی

دفتر اصفهان: میدان احمدآباد، ابتدای خیابان شهیدمفتح (بهر ۳) ساختمان حورا

تلفن: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۰

روابطعمومی:تلفن:۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۱۴ فاکس:۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۱۴

سازمان آگهی‌های اصفهان:۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۱۸-۳۲۲۷۴۵۰۱۷

فاکس بازرگانی اصفهان:۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۱۱۰-۳۲۲۷۴۵۰۰۷

چاپ: مصمیم تلفن و فکس: ۰۲۱-۴۴۵۳۳۷۲۵

امور مشترکین اصفهان: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۰۸



بهبود وضعیت بورس چگونه ممکن است؟

یک کارشناس بازار سرمایه گفت: افزایش میزان عرضه‌های اولیه است و ورود نقدینگی به بازار سرمایه در وضعیت فعلی می‌تواند کمک‌کننده بهبود وضعیت بازار باشد.

«سهیل کلاهچی» به اقدامات تاثیرگذار در بهبود روند معاملات بورس اشاره کرد و گفت: شرایط حاکم در بازار نشان دهنده عملکرد مثبت شاخص هم‌وزن نسبت به شاخص کل است.

وی با بیان اینکه انتظار در تردید برای سرمایه‌گذاری در سهام کوچک کمتر از سهام شرکت‌های بزرگ است، گفت: سهامداران نباید به دلیل ایجاد روند صعودی در سهام کوچک اقدام به فروش سهام بزرگ خود کنند و وارد سهامی شوند که از نظر وضعیت بنیادی در موقعیت ضعیفی قرار دارند.

کلاهچی خاطر نشان کرد: سهام کوچک بازار مانند سهام بزرگ و بنیادی دارای سهام خوب و بد هستند، به همین دلیل باید سهامداران دقت نظر بیشتری را برای انتخاب سهام خود داشته باشند و وضعیت بنیادی و تکنیکالی شرکت‌ها را برای سرمایه‌گذاری کوتاه‌مدت و بلندمدت مدنظر قرار دهند.

وی اظهار داشت: با توجه به وضعیت اقتصادی حاکم در کشور و بازارهای جهانی می‌توان شاهد ایجاد تعادل رویه بالا در معاملات بازار باشیم. زین کارشناس بازار سرمایه به افزایش میزان عرضه اولیه در بازار اشاره کرد و گفت: نکته‌ای که در وضعیت فعلی می‌تواند کمک‌کننده بهبود وضعیت بازار باشد، افزایش میزان عرضه‌های اولیه است و بهتر است که مانند چند وقت گذشته هفته‌ای دو بار عرضه اولیه داشته باشیم تا دوبار نقدینگی وارد این بازار شود.

کلاهچی به افزایش بازی بازار بورس نسبت به دیگر بازارها مانند دلار، مسکن و طلا اشاره کرد و گفت: اکنون بازارهای موازی در رکود شدیدی به سر می‌برند و معاملاتی در این بازارها انجام نمی‌شود.

این کارشناس بازار سرمایه به نوسان شاخص بورس در محدوده‌های بین یک میلیون و ۴۰۰ هزار واحد تا یک میلیون و ۴۵۰ هزار واحد اشاره کرد و افزود: با توجه به روند منفی بازار، سلفارش‌های حمایتی زیادی در برخی از سهام وجود دارد که این موضوع می‌تواند امیدواری‌هایی را نسبت به روند بازار ایجاد کند.

وی خاطر نشان کرد: شاخص بورس در چند وقت گذشته در محدوده یک میلیون و ۳۷۰ هزار واحد در نوسان بود، این در حالی است که اکنون این نوسان در محدوده‌های یک میلیون و ۴۰۰ هزار واحد است.

نگرانی‌های حاکم در معاملات بورس

کلاهچی به نگرانی‌های موجود در بازار اشاره کرد و افزود: اکنون بازار در انتظار مشخص شدن مسایلی مانند لایحه بودجه ۱۴۰۰، مذاکرات ایران با آمریکا و روشن شدن تکلیف FATF است و بعد از آن می‌توان روزهای خوبی را برای ایسن بازار متصور بود.

وی اظهار داشت: بازار بعد از هر بزش شدیدی که به روند صعودی باز می‌گردد با نوسان همراهی می‌شود و این موضوع نباید سهامداران را نگران وضعیت بازار کند.

برخورد یکسان با کارمندان؛ درست یا غلط؟

فرق بگذارید!

واقعیت این است که هر یک از کارمندان شما ویژگی‌های منحصر به فردی دارد و شما باید این موضوع را مدنظر قرار دهید. داشتن رفتار یکسان با کارمندان مدیریت «حاضر و آماده» است. شما باید رویکرد مدیریتی تان را منطبق کنید. روش موثرتر مدیریت پرسنل این است که شخصیت، قابلیت، حساسیت و دیگر فاکتورهایی را که بر نحوه واکنش پرسنل به شرایط مختلف تاثیرگذار است بشناسید و مهم‌تر از همه بدانید هر یک از کارمندان چه تفاوتی با شما دارند. در اینجا نمونه‌هایی از فعالیت‌های متداول مدیریتی را که در مورد آنها نباید با همه کارمندان یکسان رفتار کنید معرفی می‌کنیم. با ما همراه باشید.



تعیین اهداف

برخی کارمندان از اینکه به‌طور دقیق اهداف و مسیرهای سازمان به آنها تفهیم شود راضی هستند، در حالی که برخی دیگر

احتیاج دارند تعیین اهداف و مسیرها به‌طور مستقیم مشارکت جمعی داشته باشند. در برخی موارد، شرایط به شکلی است سازمان شما این اهداف و مسیرها را دیکته کند، اما در مواردی دیگر نیاز است اهداف به‌صورت مشارکتی مشخص شوند. همیشه نمی‌توان گفت چرا و کدام یک از این رویکردها درست است، چون افرادی که می‌خواهند آن را به‌صورت مشارکتی انجام دهند، در تلاش هستند انتظارات را متعادل کرده و افرادی که می‌خواهند اهداف مو به مو به آنها دیکته شود، در صورت نداشتن توانایی در رسیدن به آن مقصد دنبال بهانه هستند

راهنمایی و نشان دادن جهت

برخی کارمندان به دستورالعمل‌هایی که برای کارشان نیاز داشته، در حالی که بعضی دیگر به‌صورت خودکار در مسیر هدف درخواستی شرکت حرکت می‌کنند. دلیل اینکه برخی افراد به دستورالعمل‌های جزئی احتیاج دارند این نیست که آنها انگیزه کمی داشته یا در خصوص اینکه

باید چه کاری انجام دهند، آگاهی ندارند. این به شخصیت آنها مربوط است یا اینکه از مدیر قبلی خود به علت برآورده نکردن دقیق درخواست‌های او خاطره‌بدی دارند. در نتیجه، به‌عنوان یک مدیر باید بدانید در مورد هر یک از کارمندان چه چیزی کاربرد داشته و آن را برای گرفتن بهترین نتیجه از آنها به کار ببرید.

ارائه بازخورد یا تحسین

برخی کارمندان بدون اینکه تعریف و تحسین شما اثری در عملکرد آنها داشته باشند، به‌صورت خودکار بهترین کار را انجام می‌دهند. اما برخی دیگر از کارمندان می‌دانند باید از آنها تعریف شود تا انگیزه کاری خود را حفظ کنند. به‌طور مشابه، ممکن است کارمندی از اینکه او را به میان جمع دعوت کنید و در مقابل همکاران دیگر از او تعریف کنید، ذوق کند. در حالی که فرد دیگری خجالتی باشد و تمایل نداشته باشد، در کلون توجه قرار بگیرد و در حقیقت از اینکه میان جمع در مورد او صحبت شود، احساس ناخوشایندی داشته باشد.

توسعه و آموزش

برخی کارمندان از هر فرصتی برای توسعه و آموزش خود استفاده کرده، در حالی که برخی دیگر به این موضوع اشتیاقی ندارند. برای اینکه از این عدم اشتیاقی سرور آوری، برنامه‌های آموزشی موثر برای این افراد ایجاد کنید. به‌عنوان مثال، آموزش‌های خارج از ساعات کاری ممکن است مشکلات شخصی و خانوادگی برای کارمندان ایجاد کند و باعث شود در برابر آن مقاومت کنند. موضوع مهم‌تر این که تکنیک‌های مختلف یادگیری برای افراد فرق می‌کند. برخی کارمندان با حضور فعال در کارگاه‌های آموزشی یادگیری بهتری داشته، در حالی که برخی دیگر ممکن است شرکت در یک کنفرانس یا حتی خواندن یک کتاب در مورد موضوعی که باید در مورد آن دانش کسب کنند را

ترجیح دهند

در کنار کارمندان با استعداد خود باشید

هنگامی که شما پیشرفت استعدادهای برتر خود را با احتیاجات سازمان پیوند می‌دهید، همه برنده می‌شوید و بهترین افرادتان ماندگار می‌شوند

برای تخمین زدن اینکه چقدر خوب استعداد‌های برتر خود را حفظ می‌کنید، آزمون تعاملی ما را انجام دهید. به گذشته فکر کنید. به شغل تان فکر کنید و پنج شکست بزرگ مدیریت تان را یادداشت کنید. اگر تجربه شما در حالت معمولی باشد، فهرست شما شامل از دست دادن تعدادی از استعداد‌های با کیفیت است. تجربه از دست دادن «آنها گهگاهی» یکی از بهترین و باهوش‌ترین افرادتان که هیچ‌گاه نوله پیدانمی‌کردند. ماجرا همیشه به یک شکل است: «آنها این طور به نظر نمی‌آمدند، ولی ناگهان یک فرصت بزرگ سر راهشان قرار می‌گیرد»

شنیدن این خبر شما را به یاس و دلسردی می‌اندازد و باور شما را تغییر می‌دهد. این تنها یک مساله کاری نیست، بلکه یک مساله شخصی است. آنها فقط سازمان را ترک نمی‌کنند، آنها شما را ترک می‌کنند. با وجود آن همه زمانی که روی برنامه ریزی، آمدن بر مشکلات و جشن گرفتن برای موفقیت‌ها، با هم طی کرده‌اند، اما آنها به این نتیجه رسیده‌اند که بهترین اهتمام شما به عنوان یک مدیر به اندازه کافی خوب نبوده است. برای کنار آمدن با این موضوع، شما شروع به بهانه تراشی می‌کنید: «هر دم مسوول شغل خودشان هستند. آنها می‌آیند و می‌روند. من هیچ کاری نمی‌توانستم بکنم. هیچ کس به آن اندازه اهمیت نداد. موضوع با اهمیتی

نظ حرفه‌ای. به‌طور تخمینی ۲۵ درصد از این کارمندان با توان بالا، در ابتدای کار خود، برای ترک شغل شان برنامه ریزی می‌کنند. بیشتر مدیران با باور به این فلسفه که این مسئولیت آنها نیست، از گفت و گوهای شغلی پامس می‌کشند. در حالی که این مساله با اهمیتی است و بیشتر پرسنل فرصت مناسبی برای گفت‌وگو با سرپرست خود در باره انواع فرصت‌هایی که به پیشرفت آنها کمک می‌کنند، ندارند. هماهنگی فرصت‌ها با یکدیگر برای هر کارمند نیازمند این است که مدیران، اهداف، انگیزه‌ها و قابلیت‌های افرادشان را بشناسند. این مرحله ساده‌ای است، ولی شمار کمی از مدیران آن را انجام می‌دهند یا حتی نمی‌دانند چطور آن را انجام دهند. پرسش‌هایی که در پایین آمده است، مشاهده کرده و به آنها به عنوان یکی از گزارش‌های دقیق کاری تان (direct report reports) جواب دهید:

بزرگ‌ترین موفقیت‌ها و سخت‌ترین شکست‌های خود را در چه می‌بینید و چرا؟

کارخانه نوآوری «سام» محل حمایت از استارت‌آپ‌ها

کارخانه نوآوری سام به محلی مناسب برای تمرکز نیروهای خلاق، تیم‌های دانشی و صاحب ایده، استارت‌آپ‌های کشور و سرمایه‌گذاران خطرپذیر در زیست‌بوم نوآوری و کارآفرینی در صنعت لوازم خانگی تبدیل شده است.

کارخانه نوآوری سام به‌عنوان نخستین مرکز نوآوری صنعت پیشگام، جذاب و پرتحول لوازم خانگی در راستای تاب‌آوری این صنعت استراتژیک در مقابل مشکلات محیطی، محدودیت‌ها و تحریم‌های بین‌المللی، با دارا بودن بستری ویژه در مجاورت سایت بزرگ تولید و نیز فضای اداری و خدماتی شامل فضای کاری اشتراکی، امکانات آزمایشگاهی، اتاق جلسات، سالن همایش، رستوران و کافی‌شاپ، و زیرساخت‌های ارتباطی به محلی مناسب برای تمرکز نیروهای خلاق، تیم‌های دانشی و صاحب ایده، استارت‌آپ‌های کشور و سرمایه‌گذاران خطرپذیر در زیست‌بوم نوآوری و کارآفرینی در صنعت لوازم خانگی تبدیل گردیده است.

این مرکز به‌منظور بهبود کیفیت، بومی‌سازی و هوشمندسازی محصولات لوازم خانگی تولیدی خود از فعالان و علاقه‌مندان این صنعت اعم از صاحبان ایده، دانشجویان، پژوهشگران، شرکت‌های فناوری، شرکت‌های دانش‌بنیان و استارت‌آپ‌ها دعوت به عمل می‌آورد. در بستر جذاب نوآوری در این صنعت شتاب‌دهنده (پیشنار) اقتصاد کشور و در محیطی پویا، خلاق و یکپارچه مشارکت جویند.



کدام فعالیت‌ها به شما انرژی می‌دهند و کدام توان شما را می‌گیرند؟

شما پس از مرگ خود چه اثری برای دیگران به یادگار گذاشته‌اید؟

شما چطور دانش‌های زیر را طبقه‌بندی می‌کنید: درآمد مالی، قدرت و نفوذ، سبک زندگی، آزادی عمل، وابستگی، چالش عقلانی و ویلیت

هدف پنج ساله شغلی تان چیست؟ اگر چنین هدفی ندارید، «بهترین حدس» شما چیست؟

اگر با پرسش‌های بدون جواب زیادی مواجه شدید احساس بدی نداشته باشید. شما تنها نیستید: در طول ۱۵ سال گذشته، من هنوز مدیری که بتواند به این سوالات جواب دهد ندیده‌ام. معمولاً مدیران افرادشان را در زمینه وظایف حال حاضرشان می‌شناسند یا گذشته و آینده متصور آنها طوری بر خورد می‌کنند که سبک در وظیفه کنونی آنها بی‌اهمیت است. اما آنها با اهمیت هستند و باید آن‌ها را مورد توجه قرار دهید. شناخت افرادتان را با دیداری واسطه به مدت ۹۰ دقیقه شروع کنید. هنگامی که برای جلسه برنامه

ریزی می‌کنید، بگذارید آنها متوجه شوند که شما می‌خواهید آنها را بهتر بشناسید و راجع به علاقه و اهداف شغلی شان گفت و گو کنید و پنج پرسش بالا را برای آنها ارسال کنید و از آنها بخواهید که جواب‌های خود را نوشته و به اضافه آخرین رزومه خود پیش از جلسه ارائه دهند. سپس پیش از جلسه جواب‌های آنها را ببینید و خودتان را برای گفت و گویی با این موضوع که آنها چه کسی هستند و چه چیز را دوست دارند، آماده کنید.

تمام زمان جلسه را به فرد مقابل بدهید. پرسش بپرسید، به چیزهایی که شنیده‌اید اشاره کنید و دلگرم کننده باشید. بازخورد یا توصیه‌ای نگویند و تنها شنوا باشید. اگر شما این گام‌های مشخص و راحت را بردارید، افراد شما جلسه را با احساس افتخار، احترام و پرتوان ترک می‌کنند. بعد از جلسه با صحبت در مورد قابلیت‌های فنی و اینکه چطور آنها با اهداف بلند مدت تر همسو می‌شوند و انواع وظایفی که به ایجاد توانایی‌ها کمک می‌کنند و به توسعه شغل شتاب می‌بخشند، بحث را دنبال کنید.

BREAKING NEWS

کوتاه از کسب و کار

جزئیات و مبلغ وام جدید کرونا

در راستای حفظ اشتغال بنگاه‌ها و صیانت از نیروهای کار، پرداخت تسهیلات حمایتی به کسب و کارهای آسیب دیده از کرونا در دستور کار وزارت کار قرار گرفت و بر این اساس، ۱۴ رسته شغلی منتخب که بیشترین آسیب از شیوع ویروس کرونا را متحمل شده و دارای لیست بیمه در قالب کارفرمایی یا خویش فرمایی بودند، برای استفاده از تسهیلات مذکور به سامانه کارا معرفی شدند تا مراحل ثبت نام خود را از طریق دنیال کنند.

در مرحله دوم پرداخت تسهیلات کرونا نیز رقمی معادل ۸۰۰۰ میلیارد تومان در نظر گرفته شده که قرار است به چهار بخش حمل و نقل، گردشگری، فرهنگ و هنر و ورزش اختصاص یابد. به گفته مدیر کل دفتر سیاست‌گذاری و توسعه اشتغال وزارت کار، پرداخت تسهیلات کرونا در مرحله دوم به سمت بنگاه محوری تغییر کرده است و در این مرحله صرف نظر از بخش حمل و نقل ریلی که قبلاً هم مشمول پرداخت تسهیلات شده بود، سه بخش گردشگری، فرهنگ و هنر و ورزش در دستور کار قرار گرفته است.

اهمیت استفاده از رزومز در کسب و کار

تحلیل گر بازار سرمایه گفت: با توجه به پیشرفت هر روزه پرداخت‌های اینترنتی و محبوبیت فروشگاه‌های آنلاین دنیای پرداخت‌ها در چند قدمی آینده‌ای متفاوت قرار دارد. این پرداخت‌های آنلاین به کمک درگاه پرداخت اینترنتی فراهم می‌شوند. حسین جزینی در جمع خبرنگاران افزود: ویژگی‌های متفاوت درگاه‌های اینترنتی از جمله امنیت و همیشه در دسترس بودن، آن‌ها را به بهترین راه‌های پرداخت بدل کرده است. یکی از قابل توجه‌ترین ویژگی‌های درگاه پرداخت اینترنتی ارائه چندین روش برای انجام پرداخت آنلاین است. یکی از این روش‌هاها ایجاد درگاه پرداخت ارز دیجیتال است. مدیر شرکت توان‌پیشان داده رستاک افزود: در شرایط فعلی بسیاری از شرکت‌ها و کسب و کارها به دنبال ایجاد زیرساخت‌های لازم برای پرداخت از طریق ارز رمزها مثل بیت کوین، اتریوم، لایت کوین و... است. جزینی گفت: درگاه پرداخت راهی برای پرداخت اینترنتی و مجازی است که از طریق آن دارندگان کلیه کارت‌های بانکی عضو شتاب می‌توانند مبلغ حاصل از خرید یا تراکنش را پرداخت کنند.

تهدید کرونا زمینه‌ساز فرصت برای استارت‌آپ‌های ایرانی شد

که با شروع کرونا در اواخر سال گذشته برخی استارت‌آپ‌ها بلافاصله به سراغ تعدیل نیرو رفتند، برخی بازیگران استارت‌آپی در حوزه‌های دیگر به استخدام گسترده نیرو روی آوردند تا تقاضاهای افزوده شده در دوره کرونا را پاسخ دهند.

این کارشناس حوزه استارت‌آپ و کسب و کارها گفت: آمارها نشان می‌دهد در دوران کرونا، فرصت‌های شغلی حوزه تکنولوژی (اعم از برنامه‌نویسی، توسعه وب و اپلیکیشن، خدمات حوزه فناوری ارتباطات، شبکه، تحقیقات بازار و دیجیتال مارکتینگ) رشدی ۵۴ درصدی داشته است. به بیان دیگر نه تنها چنین بحرانی بر بازار شغلی این حوزه تاثیر منفی نگذاشته، بلکه میزان فرصت‌های شغلی این حوزه، از میانگین فرصت‌های بازار شغلی صنایع مختلف پیشی گرفته است.

لطیف با بیان اینکه گروه شغلی برنامه‌نویسی و توسعه وب و نرم‌افزار، سهم ۴۳ درصدی از کل موقعیت‌های شغلی این حوزه، بیشترین تقاضا را از سوی کارفرمایان داشته است گفت: گروه شغلی فناوری اطلاعات، شبکه و انفورماتیک با سهم ۱۰ درصدی، در رتبه دوم قرار دارد.

وی عنوان کرد: هر کاری که در فضای اینترنت انجام شود و در آمدزا باشد، کسب و کار اینترنتی محسوب می‌شود. کسب و کار اینترنتی، امروزه سودآورترین و پایدارترین روش کسب درآمد از اینترنت است.

راستا کسب و کارهای نوپا می‌توانند ارزش افزوده قابل توجهی برای اقتصاد کشور به همراه داشته باشند.

مرتضی لطیفی کارشناس حوزه کسب و کارهای نوپا گفت: سال ۹۹ در حالی رو به پایان است که تمامی کسب و کارهای ایرانی از ابتدای سال با پاندمی کرونا و رکود اقتصادی دست به گریبان بوده‌اند؛ هر چند دامنه تاثیر بر هر بخش متفاوت بوده است. طی این مدت، شرکت‌هایی که ساختار به روزتری داشتند، آسیب کمتری دیدند. برخی مشاغل، به خصوص در حوزه‌هایی چون آموزش، تجارت الکترونیکی، سرگرمی و دیجیتال یا همچنین کنفرانس ویدئویی، با رشد قابل توجهی در کسب و کار مواجه شدند.

افزایش فعالیت برخی استارت‌آپ‌ها در فضای کسب و کار مجازی در دوران کرونا

وی افزود: به دلیل همین تفاوت‌ها، روند رشد استخدام نیروی انسانی در حوزه تکنولوژی طی این شش ماه، فراز و نشیب‌های زیادی داشته است. در حالی



اقتصاد ایران

اشتغال به خصوص بعد از شیوع کرونا از چالش‌هایی است که بسیاری با آن دست به گریبان هستند، در این

