

باجبار هیچ بازاری  
تنظیم نخواهد شد

این روزها مردم به صورت مکرر از زبان مسئولان می شنوند که در حال تنظیم بازار هستند و هیچگونه نگرانی به خصوص برای تهیه مایحتاج شب عید وجود ندارد. از سوی دیگر مردم در بازار شاهد افزایش روز افزون قیمت ها هستند و این سوال برایشان به وجود می آید، تنظیم بازاری که مدام حرفش زده می شود کجاست؟! به راستی معنای تنظیم بازار چیست؟ آیا مردم معنای این کلمه را متوجه نمی شوند یا مسئولان نمی دانند که تنظیم بازار چگونه رخ می دهد؟

بر اساس تعریف ها تنظیم بازار مجموعه ای از مقررات، سیاست ها و استراتژی هایی است که برای حمایت از نهادهای بازار مانند مصرف کنندگان، تولید کنندگان و توزیع کنندگان استفاده می شود. برای این منظور سیاست هایی برای تغییر در عوامل موثر بر عرضه و تقاضای کالاها اعمال می شود. بنابراین تنظیم بازار تعریف...

ادامه در صفحه ۲

سخنگوی ستاد استانی مقابله با کرونا درباره اوج گیری دوباره  
کرونا هشدار داد؛زنگ خطر تغییر  
رنگها

معاون کنسولی وزارت امور خارجه:

تقویت زیرساخت های گردشگری سلامت  
در اصفهان مورد توجه باشد

معاون کنسولی امور مجلس و ایرانیان وزارت امور خارجه گفت: زیرساخت های گردشگری سلامت باید در اصفهان مورد توجه قرار گیرد و در این زمینه باید از ظرفیت های فضای مجازی استفاده شود.

سید کاظم سجادی در دیدار با استاندار اصفهان، دفتر وزارت امور خارجه در این استان را یکی از فعال ترین دفاتر کشور اعلام کرد و اظهار داشت: استان اصفهان در زمینه صنعت، هنر، صنایع دستی، حمل و نقل، کشاورزی، دیپلماسی، دانشگاهی و ... قابلیت های فراوانی دارد. ...

کلنگ پروژه احداث تقاطع غیر همسطح شهدای ورزشکار به همت شهرداری های  
اصفهان و دولت آباد به زمین زده شد؛

## پروژه های مشترک برای حل معضل ترافیک

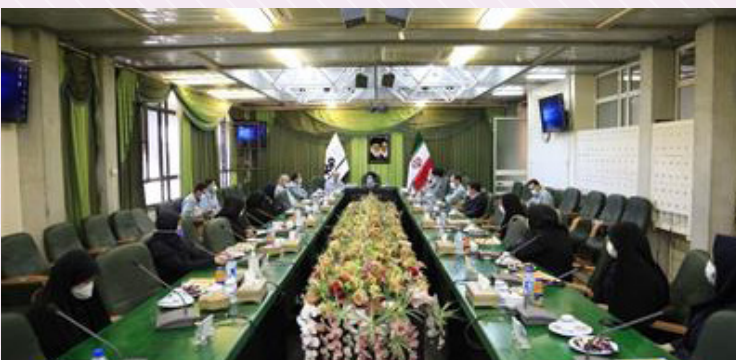
کلنگ پروژه تقاطع غیر همسطح شهدای ورزشکار با حضور نماینده مردم شاهین شهر در مجلس شورای اسلامی، طغیانی نماینده مردم اصفهان در مجلس، شهردار اصفهان، رئیس شورای اسلامی شهر و فرماندار شهرستان بر خوار، شهردار و اعضای شورای شهر دولت آباد و مدیر کل امور مالیاتی اصفهان به زمین زده شد.



گزارش

رئیس شورای سیاست گذاری ائمه جمعه استان اصفهان:

## زنان شاغل در شرکت فولاد مبارک به ارزش های فاطمی اذعان دارند



عنوان اقدامی ارزشمند و در راستای تکریم حقوق زن در جامعه اسلامی یاد کرد.

در ادامه حجت الاسلام موسوی امام جمعه شهرستان مبارک که نیز خاطر نشان کرد: همانطور که بارها عرض کرده ام شرکت فولاد مبارک از افتخارات انقلاب و سرمایه عظیمی برای کشور است و با توجه به تأکیدات مقام معظم رهبری در خصوص اهمیت تولید و نامگذاری سال جاری به عنوان سال جهش تولید نقش و جایگاه این شرکت از اهمیت ویژه ای برخوردار خواهد بود چرا که جهش تولید به مراتب از رونق تولید که از شعارهای سال های گذشته بود مهم تر و جدی تر است.

و شرایط حال حاضر را با وجود تحریم های آمریکا علیه خود شرکت و مدیر عامل آن در نظر بگیرد و با روش بهتری که هم جلوی سوء استفاده دشمن را بگیرد و هم روند مدیریت این شرکت مهم اقتصادی و تولیدی را مختل نکند به طرح نقطه نظرات پرداخته شود.

حجت الاسلام فرهنگ از زنان شاغل در شرکت به جهت مشارکت فعال در عرصه صنعت کشور تشکر کرد و گفت: باعث خوشحالی است که زنان مکرّمه شاغل در شرکت فولاد مبارک اذعان به ارزش های فاطمی دارند

وی از تشکیل کمیته بانوان در فولاد مبارک به

**گزارش**  
کمیته بانوان شرکت فولاد مبارک که نیز قابل روت بود، رئیس شورای سیاست گذاری ائمه جمعه استان اصفهان علیها و روز زن، با حضور مهندس عظیمیان مدیر عامل شرکت، حجت الاسلام فرهنگ رئیس شورای سیاست گذاری ائمه جمعه استان اصفهان و حجت الاسلام موسوی امام جمعه شهرستان مبارک که و جمعی از بانوان شاغل در این شرکت تشکیل شد.

در این جلسه که به صورت آنلاین برای زنان شاغل در شرکت فولاد مبارک نیز قابل روت بود، رئیس شورای سیاست گذاری ائمه جمعه استان اصفهان گفت: روند فولاد مبارک رو به رشد و در راستای شعار جهش تولید است.

حجت الاسلام فرهنگ اظهار داشت: امروز ما باید همه ظرفیت های خودمان را در میحاط اقتصادی برای ارتقاء فرهنگ اقتصادی و کمک به جریان اقتصادی کشور به کار بگیریم و به نظر بنده روندی که اکنون در فولاد مبارک در حال طی شدن است؛ کاملاً روشن و امیدوار کننده است.

وی در خصوص برخی از حواشی مطرح شده اخیر گفت: باید خیلی مواظبت کنیم که اگر کسی نسبت به برخی مسائل گلابه دارد باید موقعیت

آگهی مزایده عمومی فروش  
شماره ۱۱-۹۹

به مناسبت دهه مبارک فجر انقلاب اسلامی ایران و یوم... ۲۲ بهمن

نوبت دوم

**شرکت عمران شهر جدید بهارستان** در نظر دارد تعدادی از زمین های تجاری، مسکونی و یژه و مسکونی آپارتمانی (انبوه سازی) خود را از طریق مزایده عمومی فروش به صورت نقدی و نقد و اقساط به شرح زیر و با جزئیات مندرج در اسناد مزایده را با بهره گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت ([www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir)) با شماره شناسایی ۲۰۹۹۰۹۳۴۳۴۰۰۰۰۰۴ به شماره ۱۱-۹۹ و کد مزایده گزار شماره ۱۳۵۲ در سامانه مزایده، به صورت الکترونیکی به فروش برساند:

- \* **زمان انتشار در روزنامه (نوبت اول):** ۱۳۹۹/۱۱/۱۵ ساعت ۸ صبح
- \* **زمان انتشار در روزنامه (نوبت دوم):** ۱۳۹۹/۱۱/۱۸
- \* **مهلت دریافت اسناد مزایده:** ۱۳۹۹/۱۱/۳۰ تا ساعت ۱۹ بعد از ظهر خواهد بود.
- \* **آخرین مهلت ارسال و تحویل پیشنهاد قیمت در سامانه:** ۱۳۹۹/۱۲/۱۳ ساعت ۱۹ بعد از ظهر می باشد.
- \* **زمان بازگشایی:** ۱۳۹۹/۱۲/۱۶ ساعت ۱۰ صبح (تحویل ضمانت شرکت در مزایده الزامات تا پایان وقت اداری روز ۱۳۹۹/۱۲/۱۳ به صورت پاکت شده تحویل دبیرخانه شرکت شده و رسید دریافت نمایند).
- \* **زمان اعلام به برنده:** ۱۳۹۹/۱۲/۱۸
- \* **آخرین مهلت دریافت وجه نقدی پس از برنده شدن در مزایده از برنده:** ۱۳۹۹/۱۲/۲۵

اعلام اسامی برندگان در تابلو اعلانات شرکت علاوه بر سامانه، به منزله ابلاغ به برنده مزایده می باشد.

حضور متقاضی بازگشایی باطلانغ است.

\* **پایگاه اینترنتی:** [www.bnt.ir](http://www.bnt.ir)

\* **کانال اجتماعی شرکت (اینستاگرام):** baharestan\_new\_town

\* **تلفن:** ۹۶-۳۶۸۶۱۰۹۰ داخلی ۲۰۹ دفتر فروش

شناسه: ۱۰۸۸۵۹۲

شرکت عمران شهر جدید بهارستان

آگهی مزایده عمومی فروش املاک و مستغلات  
شماره ۲-۹۹۰۹۳۴۳۴۰۰۰۰۰۰۲

نوبت دوم

**شهر داری باغشاد** در نظر دارد املاک و مستغلات تحت اختیار خود را از طریق مزایده عمومی و با جزئیات مندرج در اسناد مزایده با بهره گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت ([setadiran.ir](http://setadiran.ir)) با شماره مزایده ۲۰۹۹۰۹۳۴۳۴۰۰۰۰۰۰۲ به صورت

- الکترونیکی به فروش برساند.
- تاریخ انتشار:** ۱۳۹۹/۱۱/۱۱
- مهلت دریافت اسناد:** ۱۳۹۹/۱۱/۲۵ الی ۱۳۹۹/۱۱/۲۵ (از ساعت ۸ الی ۱۲)
- تاریخ بازدید:** ۱۳۹۹/۱۱/۲۵ الی ۱۳۹۹/۱۱/۲۷ (از ساعت ۸ الی ۱۰ صبح)
- مهلت ارسال پیشنهاد:** ۱۳۹۹/۱۱/۲۷ الی ۱۳۹۹/۱۱/۲۷ (از ساعت ۸ الی ۱۲)
- تاریخ بازگشایی:** ۱۳۹۹/۱۱/۲۸ ساعت ۱۲:۳۰
- تاریخ اعلام به برنده:** ۱۳۹۹/۱۱/۲۹ ساعت ۹

**شرایط عمومی و توضیحات برگزاری مزایده دستگاه اجرایی:**

ضمانت رعایت موارد ذیل الزامی است:

۱- برگزاری مزایده صرفاً از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت می باشد و کلیه مراحل فرآیند مزایده شامل خرید و دریافت اسناد مزایده (در صورت وجود هزینه مربوطه) پرداخت تضمین شرکت در مزایده (ودیعه) ارسال پیشنهاد قیمت و اطلاع از وضعیت برنده بودن مزایده گران محترم از این طریق هم امکان پذیر می باشد.

۲- کلیه اطلاعات املاک و مستغلات شامل مشخصات، شرایط و نحوه فروش در برد اعلان عمومی سامانه مزایده قابل مشاهده بر روی و انتخاب می باشد.

۳- علاقه مندان به شرکت در مزایده می بایست جهت ثبت نام و دریافت گواهی الکترونیکی (توکن) با شماره ذیل تماس حاصل فرمایند:

**مرکز پشتیبانی و راهبری سامانه:** ۰۲۱۴۱۹۳۴

\* **اطلاعات تماس دفتر ثبت نام سایر استان ها در سایت سامانه ([www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir))** بخش ثبت نام / پروفاایل مزایده گر موجود است.

میثم بکتاشیان - شهردار باغشاد

شناسه: ۱۰۸۶۲۰۸

## آگهی مناقصه عمومی

نوبت اول

**شهر داری زاینده رود** در نظر دارد نسبت به برگزاری مناقصه عمومی طبق مشخصات زیر اقدام نماید.

- ۱- **موضوع مناقصه:** اجرای آسفالت و ترمیم ترانشه های سطح شهر
- ۲- **مبلغ مناقصه:** ۵.۷۹۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال
- ۳- **مبلغ تضمین:** ۲۸۹.۵۰۰.۰۰۰ ریال
- ۴- در صورت انصراف برندگان اول تا سوم سپرده آنان به نفع شهرداری ضبط می گردد.
- ۵- **زمان و محل دریافت اسناد مناقصه:** از روز پنجشنبه مورخ ۹۹/۱۱/۲۳ در محل شهرداری زاینده رود
- ۶- **مهلت تحویل پیشنهادات:** روز چهارشنبه مورخ ۹۹/۱۲/۰۶
- ۷- **تاریخ گشایش پاکت ها:** روز شنبه مورخ ۹۹/۱۲/۰۹
- ۸- **کلیه اطلاعات مربوط در اسناد مناقصه و سامانه ستاد بارگذاری** گردیده است.
- ۹- **اعتبار پروژه:** از محل اعتبارات تملک دارایی های سرمایه ای (اسناد خزانه اخذ ۹۱۱۱۱۱۱۱ به سر رسید ۱۴۰۲/۰۹/۰۶

شناسه: ۱۰۹۰۳۰۳۹

ابوالفضل توکلی - شهردار زاینده رود

... بسیار گسترده ای دارد و به روش های مختلف قابل اجرا است، اما در مجموع شامل افزایش یا کنترل مقدار و قیمت عرضه و تقاضا، حفظ یا تثبیت در آمد تولید کنندگان و حمایت از مصرف کنندگان می شود. با این تعریف ها متوجه می شویم تنظیم بازاری که این روزها مسئولان دم از آن می زنند از زمین تا آسمان با معنای واقعی اش متفاوت است زیرا هم مصرف کننده و هم تولید کننده دچار چالش شده اند و تنها سود را در آنان می برند. امروز متوسط نرخ دلار کیلو مرغ زنده در ب مرغاری ۱۶ هزار تومان، مرغ آماده به طبخ در کشتارگاه ۲۱ هزار و ۷۳۰ تومان و در خرده فروشی ۲۳ هزار و ۴۰۰ تا ۲۳ هزار و ۶۰۰ تومان است. البته قیمت مرغ در مناطق شمال شهر و جنوب شهر با یکدیگر متفاوت است و در برخی نقاط ۲۸ هزار تا ۳۶ هزار تومان هم عرضه می شود که از دورباز قیمت تولید کننده هم بیشتر می شود! این اوصاف تنظیم بازار کجای این روند جای دارد؟ تنظیم بازار به معنای دخالت دولت در اقتصاد از طریق ابزارهای غیر قیمتی نظیر سهمیه، کنترل های انحصاری، اطلاعات مربوط به مشتریان (مثل برچسب) و استانداردهای کیفی محصولات است. از آنجا که تنظیم بازار به معنای متعادل کردن مقدار عرضه و تقاضا است از این رو هرگونه سیاستی که دو مولفه یاد شده را تحت تاثیر قرار دهد می تواند به عنوان سیاست تنظیم بازار قلمداد شود. امروزه سیاست های متعادل سازی اقتصاد، تولید و تجارت در تمامی کشور ها و نظام های اقتصادی دنبال می شود. حتی در نظام های اقتصاد آزاد نیز دولت ها در بعضی مواقع برای جلوگیری از نوسان متغیرهای اصلی اقدام به دخالت در بازار و اجرای سیاست های تنظیمی می کنند. اما به نظر می رسد مسئولان این امر تنها نام تنظیم بازار را بر زبان می آورند و در واقع بازار خود به خود در حال تنظیم است. واقعیت این است که به دلیل افزایش قیمت دلار، صادرات صرفه اقتصادی دارد و محصولات داخلی بیش از پیش در حال خروج از کشور هستند. همین امر باعث کمبود کالا و افزایش قیمت شده است. بر این جریان اضافه کنید عدم نظارت کافی بر بازار، افزایش داللی و سودجویی برخی از شرایط حاضر و ... قوانین اقتصادی را برجامست می عرضه و تقاضا قیمت ها را مشخص می کند و تنظیم بازار یعنی در این چرخه به سود تولید کننده و مصرف کننده دخالت شود. با زور و اجبار نصف و نیمه هیچ ابزاری تنظیم نخواهد شد.

با وجود شرایط سخت اقتصادی در کشور پروژه های دولتی به دلیل مشکلات مالی با کندی یا توقف مواجه شده است اما در چنین شرایطی شهرداری اصفهان موفق شده سرعت، راندمان و کیفیت کار خود را دوچندان کند.

## سنگ درشت دانه مورد نیاز ذوب آهن اصفهان را تامین خواهیم کرد

شانزدهمین نمایشگاه بین المللی ایران کلمین، شنبه یازدهم بهمن ماه در محل دائمی نمایشگاه بین المللی تهران با حضور مهندس رزم حسینی وزیر صمت، دکتر سعیدمحمدی معاون امور معادن و صنایع معدنی وزارت صمت، وجیه اله جعفری رییس هیات عامل ایمیدرو و هیات همراه افتتاح شد.

مهندس رزم حسینی در بازدید از غرفه ذوب آهن اصفهان گفت: طی بازدیدی که از این کارخانه مادر صنعتی داشتیم از نزدیک چالش های آن به ویژه برای تامین مواد اولیه را مشاهده کردم. وی افزود: از طریق معاونت معدنی پیگیری تامین سنگ درشت دانه مورد نیاز ذوب آهن هستیم.

در این نمایشگاه هلدینگ صدر تامین با حضور شرکت های وابسته و تابعه از جمله ذوب آهن اصفهان حضوری فعال دارد. گفتنی است شرکت های تابعه و وابسته صدر تامین دستاوردهای خود را به معرض دید بازدید کنندگان گذاشتند و پاسخگوی سوالات حاضرین بودند.

شایان ذکر است این نمایشگاه تا چهاردهم بهمن ماه با رعایت پروتکل های بهداشتی ویژه بازدید متخصصین دایر است.

## کلنگ پروژه احداث تقاطع غیر همسطح شهدای ورزشکار به همت شهرداری های اصفهان و دولت آباد به زمین زده شد؛

# پروژه های مشترک برای حل معضل ترافیک

اجرای این پروژه یک کار جدید مشترک بین دو شهر اصفهان و دولت آباد در دو حوزه شهرداری است و می تواند به عنوان الگوی یک کار مشترک در اولین فرصت احداث و در خدمت مردم قرار بگیرد

**کلنگ پروژه تقاطع غیر همسطح شهدای ورزشکار با حضور نماینده مردم شاهین شهر در مجلس شورای اسلامی، طغیانی نماینده مردم اصفهان در مجلس، شهردار اصفهان، رئیس شورای اسلامی شهر و فرماندار شهرستان بر خوار، شهردار و اعضای شورای شهر دولت آباد و مدیر کل امور مالیاتی اصفهان به زمین زده شد.**



به گزارش اداره ارتباطات رسانه ای شهرداری اصفهان، اهداف اجرای این تقاطع غیر همسطح، کاهش ترافیک میدان شهدای ورزشکار، عبور خودروهای سنگین درون

شهری و عبور خودروهای شهری به سمت شهرستان دولت آباد همچنین تسهیل تردد از میدان در تراز همسطح میدان شهدای ورزشکار و کاهش زمان و سوخت و انرژی است.

مبلغ پیمان این پروژه ۴۴۰ میلیارد ریال و مدت پیمان ۹ ماه به جز زمان مورد نیاز جهت جابجایی تأسیسات و آزادسازی ها منظور شده است.

طول دیواره های طرفین پروژه مسیر زیرگذر ۵۰۰ متر و ارتفاع بین یک تا هشت متر دارای دو مخزن ۱۵۰ متر مکعبی جمع آوری آب های سطحی است.

برای تقاطع غیر همسطح شهدای ورزشکار چهار پل طراحی شده است.

میزان خاکبرداری پروژه ۱۰۰ هزار متر مکعب، میلگرد مورد نیاز ۹۰۰ تن، بتن مورد نیاز ۱۰ هزار متر مکعب، قالب بندی ۱۵ هزار متر مربع و طول پروژه ۷۵۰ متر است.

## ■ احداث پروژه شهدای ورزشکار منفعتی برای مردم دولت آباد و اصفهان

شهردار اصفهان در این آیین با بیان اینکه احداث تقاطع غیر همسطح شهدای ورزشکار در نتیجه یک اقدام مشترک بین دو شهرداری اصفهان و شهرداری دولت غیر همسطح به لحاظ حساسیتی که دارد اتفاق بسیار خوبی برای همه مردم اصفهان به ویژه دو شهر اصفهان و دولت آباد است، وجود چنین گذری یک ضرورت بوده و هر چه زودتر باید احداث شود.

قدرت اله نوری با بیان اینکه ۱۰ ماه است که جاده فرزانگان بهره برداری شده اما هنوز افتتاح رسمی برای آن صورت نگرفته است، تصریح کرد: با قاطعیت می گویم اجرای این جاده باعث شده حداقل ۱۰ نفر از آمار کشته شدگان طی این ۱۰ ماه کاهش یابد



## اعلام آمادگی مدیر مخابرات اصفهان برای افزایش همکاری با بانک ها

مدیر مخابرات منطقه اصفهان در دیدارهای جداگانه با مدیران شعب سرپرستی بانک های شهر و قرض الحسنه مهر ایران در استان اصفهان، ضمن دیدار و گفتگو با ایشان بر افزایش سطح همکاری های دوجانبه تاکید کرد.

به گزارش روابط عمومی مخابرات منطقه اصفهان، اسماعیل قربانی در این دیدار که در ستاد مجموعه مخابرات منطقه برگزار شد؛ با اشاره به نقش مهم بانک ها در توسعه زیرساخت ها و کسب و کارها گفت: امیدواریم که بانک ها در راستای نقش حمایتی خود از صنایع بتوانند با حمایت از فعالیت های مخابراتی به عنوان بزرگترین شرکت حوزه ارتباطات کشور، در ارتقای سطح ارتباطات و بهبود زیرساخت های مخابراتی نقش موثری ایفا کنند.

گفتنی است در این دیدارها حضار بر افزایش سطح همکاری های دوجانبه و انعقاد تفاهم نامه های فیما بین تاکید کردند و به بحث و تبادل نظر در جهت بررسی راه های تحکیم روابط کاری در راستای چشم اندازهای طرفین پرداختند.

## گزارش

سخنگوی ستاد استانی مقابله با کرونا در باره اوج گیری

دوباره کرونا هشدار داد:

## زنگ خطر تغییر رنگ ها

**حجت الله غلامی گفت: شرایط خوبی به لحاظ شیوع کرونا در استان اصفهان داریم، اما زنگ خطر تغییر وضعیت رنگ بندی استان از شهرستان اردستان آغاز شده است.**

حجت الله غلامی سخنگوی ستاد استانی مقابله با کرونا در اصفهان در حاشیه جلسه ستاد استانی مقابله با کرونا با حضور استاندار اصفهان در جمع خبرنگاران گفت: شهرستان اردستان طی روزهای گذشته در وضعیت زرد قرار داشته است که به نارنجی تغییر رنگ پیدا کرد.

او گفت: اکنون با کاهش ۱۵ درصدی متوسط رعایت شیوه نامه های بهداشتی در استان اصفهان تشدید نظارت ها با هدف مقابله با ویروس کرونا ضروری است.

سخنگوی ستاد استانی مقابله با کرونا در اصفهان تصریح کرد: باید دستورالعمل هایی بهداشتی سرلوحه کارهای مردم باشد.

غلامی با اشاره به سفرهای نوروزی اظهار کرد: با توجه به پخشنامه و دستورالعمل ستاد ملی مقابله با کرونا در جلسات ستاد سفرهای ایمن برای سفرهای نوروزی برنامه ریزی های لازم صورت بگیرد.

او گفت: همچنین مقرر شد بازارهای روز در اقدامی مشترک بین سازمان صنعت، معدن و تجارت، اتاق اصناف و شهرداری ها برنامه منظمی برای ارائه کالاهای مناسب برای مردم در ایام عید نوروز برنامه ریزی کنند.

## گزارش

معاون کنسولی وزارت امور خارجه:

## تقویت زیرساخت های گردشگری سلامت در اصفهان مورد توجه باشد

**معاون کنسولی امور مجلس و ایرانیان وزارت امور خارجه گفت: زیرساخت های گردشگری سلامت باید در اصفهان مورد توجه قرار گیرد و در این زمینه باید از ظرفیت های فضای مجازی استفاده شود.**

سید کاظم سجادی در دیدار با استاندار اصفهان، دفتر وزارت امور خارجه در این استان را یکی از فعال ترین دفاتر کشور اعلام کرد و اظهار داشت: استان اصفهان در زمینه صنعت، هنر، صنایع دستی، حمل و نقل، کشاورزی، دیپلماسی، دانشگاهی و ... قابلیت های فراوانی دارد.

وی به بازدید از فرودگاه اصفهان اشاره کرد و افزود: این فرودگاه نسبت به گذشته شرایط مطلوب تری را دارد و می تواند در گامی برای صادرات به دیگر کشورهای جهان باشد.

معاون کنسولی وزیر امور خارجه با تاکید بر لزوم توسعه فعالیت های درمانی و شرکت های دانش بنیان در اصفهان تصریح کرد: ظرفیت های خوب این استان باید از طریق سفارت خانه های خارجی به جهانیان معرفی شود.

وی تقویت زیرساخت های گردشگری و به ویژه گردشگری سلامت در استان اصفهان را امری ضروری دانست و گفت: ضروری است در این زمینه از بستر فضای مجازی برای معرفی داشته های اصفهان به جامعه بهداشت جهانی برنامه ریزی صورت گیرد.

سجادی با تاکید بر اینکه هنوز زمان پایان کرونا مشخص نیست و از این رو باید توسعه صنعت گردشگری را با رعایت پروتکل های درمانی در دستور کار قرار دهیم، اضافه کرد: در این زمینه استانداری و دفتر نمایندگی وزارت امور خارجه باید همکاری بیشتری با نهادهای درمانی استان داشته باشند.

وی با بیان اینکه در زمینه گردشگری سلامت تعامل خوبی با وزارت میراث فرهنگی ایجاد شده است، تصریح کرد: در این زمینه ضروری است ویبناری با حضور سرمایه گذاران خارج از کشور به منظور معرفی بهتر استان اصفهان برگزار شود.



کاهش هزینه ها ۱۷۰ میلیارد تومان برای کمک به کارهای عمرانی استفاده شده است، اگر امروز معتقد به انقلاب عمرانی در اصفهان هستیم به این دلیل است که بزرگترین پروژه های عمرانی از جمله حلقه حفاظتی و مترو در حال انجام است که همه اینها به دلیل تعامل و همکاری همه دستگاه ها و نمایندگان اصفهان در مجلس شورای اسلامی است.

شهردار اصفهان تصریح کرد: اجرای این پروژه یک کار جدید مشترک بین دو شهر اصفهان و دولت آباد در دو حوزه شهرداری است و می تواند به عنوان الگوی یک کار مشترک در اولین فرصت احداث و در خدمت مردم قرار بگیرد.

## ■ حل مشکلات شهرهای اطراف اصفهان با اجرای پروژه تقاطع غیر همسطح شهدای ورزشکار

نماینده مردم شاهین شهر، بر خوار و میمه در مجلس شورای اسلامی در این آیین، اظهار کرد: برای کلنگ زنی اجرای پروژه تقاطع غیر همسطح شهدای ورزشکار کارهای کارشناسی بسیار صورت گرفت و خوشحالم که امروز این اتفاق در حال رخ دادن است.

حسینعلی حاجی دلپگانی ضمن تشکر از شهردار و اعضای شورای اسلامی شهر اصفهان، تصریح کرد: مشکلات ترافیکی که در این محدوده و شهرهای اطراف مانند محسن آباد، دولت آباد، زمان آباد، کرپکنده، دستگرد، خوزفوار و ... وجود داشت با اجرای این پروژه و همچنین پروژه جاده فرزانگان مرتفع می شود.

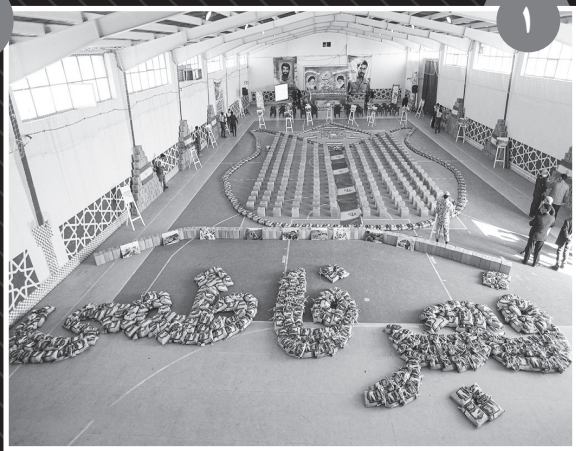
وی افزود: احداث خط مترو از ایستگاه دارک در زمینه تاشاهین شهر (حبیب آباد دولت آباد، گز و شاهین شهر) در پیوست بودجه آمده و مطالعات آن در حال انجام است. حاجی دلپگانی ادامه داد: خط مترو دیگری از اصفهان به سمت شاهین شهر (ایستگاه پاسداران در شهرک عاشق آباد به سمت شاهین شهر) مرتبط می شود که این موضوع نیز در پیوست بودجه آمده است، با توجه به این ظرفیت ها باید جلساتی برگزار و برای تحقق رنگ حمل و نقلی مفید تلاش شود تا شاهد عملیاتی شدن این اتفاق بزرگ باشیم.

زیر آمار قبلی نشان می داد حداقل مایه یک نفر به دلیل تردد سنگین کامیون ها کشته می شد. وی ادامه داد: از روزهای اول ورود به شهرداری دستگاه قضایی آغاز اجرای عملیات ادامه بسوار فرزانگان را متوقف و جهاد کشاورزی از اجرای این جاده شکایت داشت اما مردم خواهان ادامه کار بودند که با همت بالای همه و با سرعت بخشیدن به یک حرکت جهادی و انقلابی در اولین فرصت با هزینه ای بالغ بر ۲۰۰ میلیارد تومان برای ساخت و آزادسازی جاده فرزانگان هزینه شد و ۱۰ ماه است که از این مسیر استفاده می شود.

شهردار اصفهان تاکید کرد: اگر اجرای این پروژه باعث شده باشد حداقل یک نفر نیز کمتر کشته بدهیم می تواند بزرگترین نعمتی باشد که با توان همه مدیران ایجاد شده است. وی افزود: تمام کسانی که متولی اجرای پروژه تقاطع غیر همسطح شهدای ورزشکار هستند خواهش می کنم با همکاری سایر شرکت ها مانند شرکت برق و آب و فاضلاب موانع را هر چه سریعتر رفع کنند تا شاهد یک زیرگذر شایسته برای عبور کامیون ها احداث شود. نوروزی گفت: با وجود شرایط سخت اقتصادی در کشور پروژه های دولتی به دلیل مشکلات مالی با کندی یا توقف مواجه شده است اما در چنین شرایطی شهرداری اصفهان موفق شده سرعت، راندمان و کیفیت کار خود را دوچندان کند. شهرداری بودجه ۲ هزار و ۷۰۰ میلیارد تومانی ۴ سال پیش را در سال ۹۹ با اصلاح به ۷ هزار و ۱۰۰ میلیارد تومان رسانده و بودجه سال آینده را نیز حدود ۹ هزار میلیارد تومان تعیین کرده که به معنی رشد سه برابری بودجه از ابتدای این دوره است. وی با بیان اینکه سهم اقدامات عمرانی از بودجه در نظر گرفته شده ۷۰ درصد بوده است، اضافه کرد: سال گذشته از سهم

## اصفهان در هفته ای که گذشت

# REPORT IMAGES



**اهدای ۱۰ هزار بسته های معیشتی در استان اصفهان**  
در سالروز ولادت حضرت زهرا (س) با همکاری بنیاد مستضعفان و بنیاد علوی ۱۰ هزار بسته معیشتی در سراسر استان اصفهان توزیع خواهد شد که ۲ هزار بسته در شهر اصفهان و ۸ هزار در سطح شهرستان ها توزیع خواهد شد. /فارس



**برگزاری ارکستر ملی در اصفهان**  
گروه آوازی مولا به رهبری استاد سعید شمس در آستانه بیستمین سالگرد تأسیس خود با همکاری تعدادی از نواز ارکستر ملی اصفهان قطعاتی ماندگار در مورد ایران و شهدا در بنای تاریخی هفت برج خارون و سالن مجلل شهردار نجف آباد اجرا کرد. /ایمن



**بازدید دکتر نجفی از پارک علم و فناوری**  
فرید نجفی، معاون تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت (چهارشنبه- ۱۵ بهمن ماه) در سفر خود به اصفهان از پارک علم و فناوری دانشگاه علوم پزشکی اصفهان و ستادوردهای شرکت های دانش بنیان و فناوران بازدید و ساختمان جدید پارک علم و فناوری اصفهان را کلنگ زنی کرد. /ایمن



**غبارروبی و گلباران گلستان شهدا**  
مراسم گرد همایی زمیندگان تیب ادوات لشکر ۱۴ امام حسین (ع) همراه با غبارروبی و گلباران قبور شهدا همزمان با دهه فجر در گلستان شهدای اصفهان برگزار شد. /ایمن

## بابونه برای چه دردهایی مفید است؟

«بابونه نوعی گیاه دارویی معروف و پرکاربرد است که از گذشته تا به امروز کمتر کسی را می‌توان یافت که آن را نشناسد و از خواص درمانی آن بهره نبرده باشد. متخصصان طب سنتی که توجه ویژه‌ای به خواص درمانی بابونه دارند، خصوصیات موثری را به آن نسبت داده‌اند.

دکتر سیدمهدی میرغضنفری، متخصص فیزیولوژی و پژوهشگر طب سنتی، به روش‌های مختلف استعمال این گیاه از جمله بخور، دمنوش، دمکرده، عرق و روغن بابونه اشاره و موارد درمانی جالبی را مطرح کرده که به خلاصه‌ای از آن می‌پردازیم. گل بابونه رنگ زردی دارد و در حداعتدال، مزاج آن گرم است. دمنوش این گیاه که بهتر است با کمی عسل یا نبات شیرین میل شود برای مشکلات گوارشی به خصوص کسانی که دچار سردی معده یا علائم اسپاسم، درد معده و نفخ هستند و برای تقویت اعصاب و برخی از انواع سردردهای ناشی از رطوبت در سر یا سردی سر مفید است. بخور آن نیز برای سرماخوردگی، سینوزیت و دفع خلط موثر است.

دهانشویه یا دم کرده بابونه برای رفع زخم‌ها و آفت‌های دهان مناسب و شست‌وشوی زخم‌ها به‌ویژه در کسانی که بواسیر دارند برای بهبود زخم و ششاق مقعد مخصوصا اگر با روغن بادام یا زیتون همراه باشد التیام‌دهنده است. خانم‌هایی که دچار ترشحات زیاد واژینال هستند ... می‌توانند برای رفع این ترشحات مشابه افراد مبتلا به بواسیر، داخل دم کرده بابونه بنشینند.

برای رفع برخی از انواع تب‌های طول کشیده، عطسه‌ورشدن در آبی که در آن بابونه باشد می‌تواند مفید باشد. شاید به این جهت که منافذ سطحی پوست را باز و حرارت مزاج بدن را دفع می‌کند. به خصوص برای خانم‌های یائسه که دچار گرگرفتگی باشند بسیار مناسب است.

کارایی عرق بابونه برای دفع سنگ کلیه و کمک به افزایش ادرار کسانی که سنگ کلیه دارند و مصرف زیاد آب برای آنها مضر است، می‌تواند بافت سنگ را نرم و مجاری ادرار را باز و سنگ را به سهولت دفع کند. استعمال موضعی روغن بابونه برای بافت پوستی، زیرپوستی، آکنه‌کنی و مفاصلی که سختی و درد دارند موجب بهبود و رفع خستگی مزمن و اسپاسم می‌شود. البته استفاده زیاده از حد بابونه، بدن را سست و برای افرادی که از بابونه برای رفع اسپاسم استفاده می‌کنند باید به میزانی باشد که منجر به سستی عضو نشود. برای رفع سردردهای سرد که ناشی از سردی، یادسرد و سینوزیت باشد بهتر است روغن بابونه را در بینی بچکانند و قدری هم روی پیشانی و گونه بمالند.



## شهرهای نارنجی ۲ برابر شده‌اند

معاون کل وزارت بهداشت، در مورد شرایط انجام سفرهای نوروزی توضیحاتی ارائه داد. ایرج جریرچی اظهار داشت: اگر مردم روزهای پایانی سال را با مأمکاری کنند و از تردد و سفرهای نوروزی خودداری نمایند، حماسه‌ای همانند ۲۲ آذر ۹۹ را دوباره تکرار خواهند کرد. زیرا از ۲۰ دی روند تغییر رنگ زرد به آبی آغاز شد تا جایی که ۷ بهمن ۹۹ پر تری شهرهای آبی نسبت به شهرهای زرد رنگ کاملا مشهود بودی ادامه داد: عید نوروز در هر شرایطی استقرار چادر مسافرتی ممنوع است و اگر تورهای مسافرتی مجاز هستند به دلیل این است که تورها به مناطق و محل‌های کنترل شده می‌روند و هتل‌ها هم کاملا تحت نظارت و کنترل هستند. حتی استانداردها، استفاده اماکن و منازلی که به طور شخصی مورد اجاره مسافرتی قرار می‌گرفت را پلمب و یا ممنوع اعلام کرده‌اند. معاون کل وزارت بهداشت، افزود: باید توجه کنیم تا این لحظه ۴۰۰۰ ویروس جدید کرونا در دنیا شناسایی شده و وجود دارد. نگرانی فعلی ما این است که جهش این ویروس‌ها به حدی برسد که در مقابل واکسن‌ها مقاوم باشند. درست است که تعداد ابتلاها در کل دنیا حدود ۳۰ درصد کاهش یافته ولی همه دنیا و به خصوص مایه ترسیم (با توجه به ایام پیش رو و مصادف شدن آنها با ایام باقیمانده از فصل سرما) که شرایط تشدید شودی از علت و چرایی بازگشایی سینماها تالارها و کنسرت‌ها در سراسر کشور گفت: در مورد کیش و قشم باید گفت: این دو جزیره به دلیل کثرت مسافرت و عدم رعایت دستورالعمل‌ها متأسفانه در ۲ هفته اخیر از وضع آبی به وضع نارنجی تبدیل و به جمع ۳۶ شهر نارنجی مایبوسته‌اند.



## شواهد علمی مبنی بر کم‌رک در اثر عوارض واکسن‌های کرونا ناپدید نشده است

رییس شبکه بیماری‌های ویروسی ایران گفت: مطالبی که در رسانه‌های خارجی از مرگ و میر ناشی از واکسن‌های کرونا در کشورهای مختلف منتشر شده، تاکنون مورد تأیید مجامع علمی دنیا قرار نگرفته است. دکتر سیدمحمد جزایری عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران عصر جمعه در گفت و گویا خبرنگار دانشگاه آموزش اپراتورها داشت: هنوز شواهد علمی مبنی بر مرگ در نتیجه اثر مستقیم واکسن‌های کرونا را به نشده است. وی ادامه داد: کم‌رک افراد سنین بالا و بیماران زمینه‌ای که گفته می‌شود بر اثر واکسن کرونا در کشورهای مختلف فوت کردند در حال بررسی می‌باشد و ممکن است هفته‌های آینده شواهد بیشتری در این زمینه در دسترس قرار گیرد و مجامع علمی راقع کنند که این مرگ‌ها بر اثر واکسن بوده است. رییس شبکه بیماری‌های ویروسی ایران همچنین گفت: جهش ویروس کرونا در انگلیس سبب سرایت پذیری بیشتر شده اما هنوز شواهدی مبنی بر افزایش مرگ و میر آن گزارش نشده است. جزایری افزود: مرگ و میر ناشی از کرونا به ۲ بخش مستقیم و غیرمستقیم تقسیم می‌شود و مرگ و میر مستقیم به دلیل شدت بیماری بر اثر مونتاسیون جدید ثابت نشده است. وی ادامه داد: از جنبه غیر مستقیم، هرچند افزایش مرگ و میر دیگر به دلیل سرعت انتشار بیشتر بر اثر جهش ویروس ممکن رخ دهد به عبارتی سرعت انتشار می‌تواند افراد بیشتری مبتلا کرده و به احتمال زیاد تعداد مرگ و میر بالا برود ولی این به معنی تشدید شدت بیماری و میزان کشندگی آن نیست. عزت‌عزهیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران یادآور شد: تا این لحظه هیچ گزارشی مبنی بر اینکه این مونتاسیون سبب شدت بیماری زایی می‌شود در دسترس نیست.

## معاون درمان ستاد کرونا تهران مطرح کرد

# انتقاد از تجمع مقابل بیمارستان محل بستری افراد مشهور



معاون درمان ستاد کرونا استان تهران ضمن انتقاد از تجمع مردم در محل بیمارستانی که افراد مشهور بستری می‌شوند، گفت: این موضوع نه تنها به بیمار کمک نمی‌کند بلکه می‌تواند سبب افزایش چرخه انتقال بیماری کرونا شود.



دکتر نادر توکلی با تأکید بر اینکه در هر از دحالی پروتکل‌های بهداشتی رعایت نشود احتمال و خطر انتقال ویروس کووید ۱۹ وجود دارد، گفت: در مورد جشنواره

فجر طبق دستورالعمل باید با یک سوم ظرفیت سینما برگزار شود. این موضوع باید برای شرایط خاص در نظر گرفته شود و اگر شرایط لازم فراهم نشود قطعاً نمی‌توان تضمینی اعلام کرد که اتفاقی از نظر انتقال ویروس افتد. در مورد جشنواره‌های فجر مشکل دوم ما این است که در بین سانس فیلم‌ها و یا در سالن سینما افراد از خوراکی و نوشیدنی استفاده می‌کنند که این کار مستلزم کنار زدن ماسک است که می‌تواند خطر انتقال بیماری را افزایش دهد.

وی درباره رعایت پروتکل‌های بهداشتی در نشست‌های خبری فیلم‌های جشنواره فجر، اظهار کرد: تصمیم‌گیری پیرامون برگزاری جشنواره با سانس استانی نیست و ما بیشتر بر مباحث نظارتی فعال هستیم. زمانی که تعداد افراد در نشست‌ها افزایش یابد ممکن است سبب بروز مشکلاتی شود البته؛ در حال حاضر هنوز هم در ۸۰ درصد موارد محافل خصوصی، شب‌نشینی‌ها و مهمانی‌ها خطرات بیشتری نسبت به جشنواره‌ها دارد. توکلی ادامه داد: در اماکن اداری و دانشگاهی خوشبختانه این موضوع

نهادینه شده است که اکثر جلسات به صورت ویناری برگزار شود، بنابراین این موضوع بیش از ۹۰ درصد در نشست‌های اینترنتی رعایت می‌شود. نگرانی فعلی ما نشست‌های حضوری در فضاهای سر بسته است که افراد برای خوردن و آشامیدن ماسک را کنار می‌زنند، این موضوع در ادامه ساده‌انگاری است که برخی به آن دچار شدند و می‌تواند عاملی برای گسترش بیماری و بروز موج چهارم بیماری شود.

معاون درمان ستاد کرونا استان تهران در خصوص پیش‌بینی از روزهای آتی، تصریح کرد: پیش‌بینی ما به دو عامل وابسته است، اول میزان رعایت و حساسیت مردم و دوم گذر مناسب از مراسمات خاص است که امیدواریم بتوانیم با شرایط مناسب و برنامه‌ریزی درست آن را پشت سر بگذاریم. در صورت عدم رعایت مردم، افزایش سفرها به دنبال تعطیلی پیش رو و ... امکان بروز موج چهارم بیماری در اواخر بهمن ماه وجود دارد.

وی در خصوص آغاز به کار تورها و هتل‌ها برای نوروز ۱۴۰۰، تأکید کرد: این موضوع کاملا وابسته به شرایط بیماری واکسن، کادر درمان و سالمندان آسیابگاه‌ها و جانبازان و در ادامه سایر سالمندان بر اساس اولویت‌ها واکسینه خواهند شد. جهانپور گفت: پیش‌بینی کرده‌ایم گروه‌های در اولویت از طریق خرید مستقیم و کوو‌کس، واکسینه شوند.

وی افزود: قرار است از طریق کوو‌کس، ۱۶۸ میلیون دوز واکسن وارد کنیم. رئیس مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت، ادامه داد: ادامه برنامه واکسیناسیون از طریق تولید داخل تکمیل شود. جهانپور در خصوص زمان آغاز واکسیناسیون با اولین محموله واکسن روسی، گفت: بعد از انجام نمونه‌برداری و ایلاخ کمیته اجرایی واکسیناسیون، ظرف روزهای آینده کار تزریق واکسن برای گروه‌های در اولویت را آغاز خواهیم کرد.

## بهداشت وزارت بهداشت قرار دارد، آغاز می‌شود.

به گفته وی، محموله نخست از واکسن وارداتی برای گروه‌های در اولویت تزریق خواهد شد که شامل کادر درمان و سالمندان آسیابگاه‌ها و جانبازان خواهد بود. سخنگوی سازمان غذا و دارو، در پاسخ به این سؤال که آیا واکسن کرونا تا سایر کشورهای نیز وارد قرار دارد، اما آنچه مسلم است اینکه فعلا واکسن روسی به تأیید سازمان غذا و دارو رسیده است. جهانپور در خصوص میزان واردات واکسن از روسیه، گفت: قرار داد خرید مستقیم ما از روسیه دو میلیون دوز واکسن است، اما بر اساس تفاهنامه‌ای که منعقد شده است، تولید مشترک واکسن با طرف روسی در دستور کار قرار دارد. وی ادامه داد: بر اساس برنامه‌ای که وزارت بهداشت تهیه کرده است، از محل خرید مستقیم

## زمان آغاز واکسیناسیون کرونا در ایران

سخنگوی سازمان غذا و دارو، به زمان آغاز واکسیناسیون کرونا بعد از ورود اولین محموله واکسن روسی به کشور اشاره کرد و توضیحاتی در مورد دسترسی گروه‌های مختلف به واکسن ارائه داد. جهانپور، به جزئیاتی از روند توزیع اولین محموله واکسن روسی اشاره کرد و گفت: اولین محموله شامل چند ده هزار دوز واکسن روسی است که تا زمان اعلام کمیته اجرایی واکسیناسیون، هیچ تزریقی صورت نمی‌گیرد. رئیس مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت، با تأکید بر انجام نمونه برداری از اولین محموله واکسن وارداتی، افزود: انجام نمونه برداری از واکسن‌های وارداتی مستلزم انجام فاعده کار است و می‌بایست انجام شود. جهانپور ادامه داد: کار تزریق بعد از اعلام کمیته اجرایی واکسیناسیون که زیر نظر معاونت

واکسن، کادر درمان و سالمندان آسیابگاه‌ها و جانبازان و در ادامه سایر سالمندان بر اساس اولویت‌ها واکسینه خواهند شد. جهانپور گفت: پیش‌بینی کرده‌ایم گروه‌های در اولویت از طریق خرید مستقیم و کوو‌کس، واکسینه شوند.

وی افزود: قرار است از طریق کوو‌کس، ۱۶۸ میلیون دوز واکسن وارد کنیم. رئیس مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت، ادامه داد: ادامه برنامه واکسیناسیون از طریق تولید داخل تکمیل شود. جهانپور در خصوص زمان آغاز واکسیناسیون با اولین محموله واکسن روسی، گفت: بعد از انجام نمونه‌برداری و ایلاخ کمیته اجرایی واکسیناسیون، ظرف روزهای آینده کار تزریق واکسن برای گروه‌های در اولویت را آغاز خواهیم کرد.

## سبک زندگی

# چگونه یک صبحانه سالم برای کاهش وزن درست کنیم؟

نشان می‌دهد، به این معنی نیست که ۳۰۰ یا ۵۰۰ کالری مناسب برای خوردن صبح است. تعداد کالری‌ها برای همه متفاوت است.

یکی از راه‌های تعیین نیازهای شما استفاده از نشانه‌های گرسنگی و سیری است. یعنی غذاهایی بخورید که به شما کمک می‌کنند احساس رضایت و انرژی داشته باشید و به سادگی به اندازه کافی از آن غذاها بخورید تا احساس سیری کنید. اگر می‌خواهید از هدف کالری استفاده کنید، ابتدا تعداد کل کالری مورد نیاز برای کاهش وزن را هر روز مشخص کنید. سپس کالری‌ها را بر تعداد وعده‌های غذایی و میان‌وعده‌هایی که در طول روز مصرف می‌کنید تقسیم کنید. این پروژه احتمالاً آزمایشاتی را به دنبال خواهد داشت. هیچ جواب درست و غلطی وجود ندارد.

**غذاهای سالم برای صبحانه مناسب کاهش وزن**  
اکنون وقت آن است که بهترین مواد غذایی صبحانه را برای کاهش وزن انتخاب کنید. کیفیت تغذیه‌ای در هر وعده غذایی مهم است، اما اهمیت آن مخصوصاً هنگام صبح بیشتر است، به ویژه زمانی که قصد لاغر شدن دارید. متخصصان تغذیه در دریافتی می‌توانند احساس سیری و خستگی در شما ایجاد کنند. می‌کنند دچار گرسنگی می‌شوند و در بازه زمانی ۱۰ صبح تا ۱۲ شب انتخاب‌های غذایی نامناسبی دارند.

غذاهایی را انتخاب کنید که فیبر و پروتئین تأمین می‌کنند زیرا این مواد مغذی به شما کمک می‌کنند تا مدت زمان طولانی‌تری احساس سیری کنید. غذاهای دارای چربی نیز سیرکننده هستند، اما همچنین می‌توانند احساس سنگینی و خستگی در شما ایجاد کنند. البته انتخاب کالری با کیفیت به این معنی نیست که باید غذاهای مورد علاقه خود را کنار بگذارید. این فقط به این معنی است که شما باید چند اصلاح سالم انجام دهید.

**باید‌ها و نباید‌هایی در مورد صبحانه**  
برای حفظ وعده غذایی صبحانه خود به چند نکته دیگر نیاز دارید؟ برای اطمینان از اینکه

**مترجم پرسش‌چمنی**  
برای تقویت انرژی و تمرکز ذهنی خود در صبح باید یک صبحانه دلچسب بخورید. خوردن یک وعده غذایی

**صبحگاهی که چربی‌های سالم و پروتئین را تأمین می‌کند، به شما کمک می‌کند در هنگام انجام کارهای روزمره خود احساس سیری و انرژی داشته باشید. اما برخی از افراد ممکن است کالری صبحانه را کاهش دهند تا به هدف کاهش وزن برسند.**

اما وقتی قصد دارید کالری بدن خود را کاهش دهید، چگونه قرار است صبحانه‌ای سالم برای کاهش وزن تهیه کنید؟ از نکات صرفه جویی در وقت صبحانه و راهنمایی‌های تغذیه‌ای که به طور خاص برای کاهش وزن طراحی شده استفاده کنید. با مشاوره تخصصی، لذت بردن از یک وعده غذایی دوست‌داشتنی و مناسب برای شروع روز آسان‌تر است.

**چند کالری برای صبحانه؟**  
برخی از محبوب‌ترین مواد غذایی برای صبحانه دارای چربی و کالری زیادی هستند. به عنوان مثال، تخم مرغ پخته شده در کره، سوسیس، بیکن، یک اساموتی کره بادام زمینی و حتی ارد جو دوسر یا مواد افزودنی می‌توانند کل انرژی دریافتی شما را افزایش دهند - که خوب کاهش وزن را دشوار می‌کند.

اما اگر یک صبحانه کم کالری مصرف می‌کنید و یک میسان وعده کوچک با یک فنجان قهوه می‌نوشید، احتمالاً حدود ساعت ۱۰ یا ۱۱ صبح گرسنه می‌شوید و به غذاهای ناسالم خارج از خانه روی می‌آورد و رژیم غذایی سالم برای کاهش وزن خود را به خطر می‌اندازد. بنابراین از کجا بدانی صبح‌ها چه مقدار غذا بخورید؟ نکته اصلی این است که نه تنها بر روی تعداد کالری بلکه بر روی کیفیت کالری نیز باید تمرکز کنید.

**تعداد مناسب کالری در صبحانه مخصوص کاهش وزن سالم**  
در صبحانه مناسب برای کاهش وزن، تعداد کالری واحدی وجود ندارد بنابراین، وقتی مقالاتی را مطالعه می‌کنید که صبحانه با ۳۰۰ کالری یا صبحانه با کمتر از ۵۰۰ کالری را



صبحانه باعث کاهش وزن‌تان می‌شود، این لیست باید‌ها و نباید‌ها را انجام دهید:

**باید‌ها:**  
وعده‌های غذایی را از قبل آماده کنید اساموتی‌های کم کالری درست کنید

**نباید‌ها:**  
مصرف غذاهای حاوی نشاسته و شیرین نوشیدن آب میوه یا سایر نوشیدنی‌های پر کالری کالری خود را از غذاهای مغذی دریافت کنید

از قبل غذا درست کنید. ساده‌ترین راه برای لذت بردن از صبحانه بدون استرس، تهیه آن در زمانی است که عجله ندارید و هر روز صبح آن را آماده دارید.

بیش از حد از خامه استفاده نکنید اساموتی درست کنید.

به یاد داشته باشید، بهترین نکته در مورد تهیه یک صبحانه سالم برای کاهش وزن، نحوه قرار گرفتن آن در برنامه کامل کاهش وزن است.

منبع: [www.verywellfit.com](http://www.verywellfit.com)

## African Members' Production Troubles Offset OPEC's Planned Increase

OPEC boosted crude production as planned last month, but the increase was tempered by disruptions at long-troubled member nations.

The Organization of Petroleum Exporting Countries raised output by 190,000 barrels a day in January, Bloomberg reported. That fits with an agreement between the group and its allies to revive some of the supplies halted during the pandemic.

Yet the monthly change is barely two-thirds of the scheduled amount, as increases by OPEC's Persian Gulf exporters were offset by disruptions in Nigeria and Libya. Output from OPEC's 13 members averaged 25.67 million barrels a day in January, according to the survey. It's based on ship-tracking data, information from officials, and estimates from consultants including Rystad Energy AS, JBC Energy GmbH, Energy Aspects Ltd. and Petro-Logistics SA.

OPEC and its partners agreed to collectively restore 500,000 barrels a day in January amid signs that global fuel demand was tentatively recovering from the coronavirus shock. OPEC's share of the increase amounted to just over 300,000 barrels.

Saudi Arabia, Kuwait, the United Arab Emirates and Algeria revived output in accordance with the agreement, the survey showed.

In Libya, a member exempted from the pact because of previous chronic outages, production fell by 60,000 barrels a day to 1.16 million after a leak forced the closing of a critical pipeline for more than a week. The halt at the link operated by Waha Oil Co. illustrated the toll that inadequate investment and neglect are taking on infrastructure in the conflict-torn nation.

## New Move to Secure Iran's Share of Helmand Water

Iran and Afghanistan signed an agreement in Zabol in southeastern Sistan-Baluchestan Province on Tuesday to reconfirm Iran's full share of water from Hirmand (aka Helmand) River after half a century, head of the Energy Ministry's Department of Border Rivers and Joint Water Resources said.

The deal was signed between Abbas-Ali Arjomandi, Sistan's governor general and Naim-Allah Salarzi, Afghan deputy commissioner of Helmand River.

"The two sides agreed that in three months advanced measuring instruments should be installed on the river for regular monitoring and efficient implementation of the 1973 mutual water treaty signed between Amir-Abbas Hoveyda and Mohammad Musa Shafiq then-prime ministers in Iran and Afghanistan," IRNA quoted Isa Bozorgzadeh as saying.

The two sides noted that the plan on sharing the river should be drawn up a way that the two nations, mainly residents of Sistan and Baluchistan Province in Iran and Nimruz Province in Afghanistan, benefit, he said.

"Engineers from the two sides have one month to prepare the river's topography maps based on which Iran will install its water intake screening systems on the river to measure how much water flows into the country," Bozorgzadeh said.

Negotiations centered on resolving disputes over the water share set in the 1973 deal. "According to the treaty, Iran's share is 22 cubic meters per second, but they (Afghans) are in breach in the past several years," he said, and expressed the hope that the measuring instruments will put an end to the border water issue.

The new deal notes that Iran cannot claim water from Helmand "in excess of the volume specified in the treaty, even if additional water is available in river's lower delta." As per the 1973 deal, Afghans are obliged to make sure a specific amount of water flows into Iran. They also should not restrict Iran's share of the joint basin under any condition. Most of the articles of the agreement have been respected by Kabul in the breach.

www.esfahan-news.com

The First Bilingual Economic Newspaper In Isfahan Province

► License Owner & Managing director: Reza Mahzunieh  
► Editor-in-Chief: Marzie Rabiei  
► Assistant Editor-in-Chief of English Section: Bahare Yousefi  
► Isfahan Office: Hoor Building, Shahid Mofateh Street, Ahmad Abad Square, Isfahan, Iran  
► Tel: 031-32274500  
► Public Relations: 031-32274515

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



## Water Overuse Is a New Challenge in Mazandaran

Overextraction from renewable and underground water resources in Mazandaran Province has become a new and serious challenge, managing director of the Regional Water Company said.



"Close to 180 million cubic meters of water is extracted from aquifers via 2,500 unauthorized

wells in the area," IRNA quoted Mohammad Ebrahim Yakhkeshi as saying.

There are about 142,000 authorized wells in the region from which 1.3 billion million cubic meters of water is withdrawn annually, he said, and added that declining water resources has compelled the water company to increase the number of plains from which water withdrawal is banned.

"Deficits from underground sources in Behshahr, Neka and Geloukah counties have reached 30 mcm and issuing new licenses to dig wells should be



stopped."

Renewable water resources in the region stands at about 6 bcm, of which 4.5 bcm comes from surface water and the rest from underground sources.

Referring to more serious concerns, he noted that most rice farmers reuse their paddy fields for a second harvest - known as ratoon crop - and this puts water resources under renewed pressure. About 2.3 bcm of water is used every year in the region for crops, 70% of which is from rivers.

The Regional Water

Company is in charge of 850 water conservation ponds, 2 large dams and 9 small dams. Rivers which pass through the province extend over 7,000 kilometers.

Runoff Yakhkeshi said controlling the runoff in northern Mazandaran is essential and can have economic benefits as water can be used for rice cultivation.

"Haraz Dam [under construction] has the capacity to control about 14% of the province's surface water and can positively affect the

farming community."

When operational, the dam will help cut rice import, he said. Iran is among the major rice importers in the world.

Haraz Dam is designed to supply 110,000 hectares, mostly paddies, drinking water to 14 cities and 500 villages. It also will help a 25-megawatt hydropower plant annually generate 170 gigawatt hours.

"Construction of the dam, located 20 km south of Amol, started in 2009. But work has been slow due to funding constraints," he said.

## More Advanced Centrifuges Installed at Nuclear Sites

Iran's ambassador to the International Atomic Energy Agency said new cascades of advanced centrifuges have been installed at the nuclear sites of Natanz and Fordow to increase enrichment capacity.

"Thanks to our diligent nuclear scientists, two cascades of 348 IR2m centrifuges with almost four times the capacity of IR1 are now running with UF6 successfully in Natanz," Kazem Gharibabadi said in a post on his Twitter account on Tuesday.

He added that Iran also started the installation of two cascades of IR6 centrifuges at its Fordow nuclear facility.

"There's more to come soon," the ambassador said.

In another tweet, Gharibabadi said Iran has informed the International Atomic Energy Agency of the progress as planned, adding that the IAEA "is yet able to verify".

Back in May 2018, former US president, Donald Trump, pulled Washington out of the multilateral nuclear agreement, known as the Joint Comprehensive Plan of Action, reached between Iran and major states in 2015 and adopted the so-called "maximum pressure" campaign against Iran with the declared aim of forcing Tehran to negotiate a new deal.

Iran remained fully compliant with JCPOA for an entire year but as the remaining European parties failed to fulfill their end of the bargain, Iran began

in May 2019 to scale back its JCPOA commitments under articles 26 and 36 of the accord covering Tehran's legal rights. In one of its latest steps away from the deal, Iran on Jan. 4 announced the beginning of the process to enrich uranium to 20% purity at Fordow to reciprocate the American withdrawal and the European failure to uphold the deal. New US President Joe Biden, who was vice president when the deal was signed, has said he hopes to return Washington to the deal. However, his foreign policy team has said Iran should take the first step by coming back into "full compliance" with the JCPOA.

Iran, however, says it will only reverse its reciprocal measures, if the United States lifts its sanctions as a prelude to rejoining the deal.

## Iran has sought to replace sources of income

The Minister of Economy and Finance said about the performance and fulfilment of the missions of this ministry due to the economic war and the pressure of sanctions, and noted that Iran have always sought to replace sources of income. Farhad Dejpsand, said on the sidelines of the cabinet meeting on Wednesday that the Ministry of Economy and Finance, by promoting

privatization, selling bonds, and collecting tax revenues, had tried to ensure that the government did not need withdrawals from the central bank to provide funding. Dejpsand also said in response to a question from an Iran Press reporter about the impact of the change of the new head of the Stock Exchange Organization on the future developments of the organization that Dr. Dehghan, as the new head of the Stock Exchange Organization, would present his plans in a press conference with the media.

## Iran determined to further develop economic relations with Azerbaijan

Iran's Ambassador to Azerbaijan Abbas Mousavi said Tehran is determined to further expand economic relations with Baku within the framework of good neighborly ties. Addressing a ceremony here to celebrate the victory anniversary of Islamic revolution in Iran in 1979, he also pointed to the birth anniversary of the revered daughter of the Holy Islamic Prophet Hadrat Fatimah which is designated as "mother's day".

He further described Azerbaijan as a permanent and eternal friend which has very sincere relations Iran and said the two countries strongly support boosting bilateral cooperation.

The ambassador went on to state that the Islamic Republic of Iran has always supported the Republic of Azerbaijan and has never withheld its full support from the Republic of Azerbaijan. Mousavi referred to expansion of relations with Azerbaijan as been one of Iran's regional policy priorities and believed Iran's support for Azerbaijan's independence, and the exchange of visits between presidents and other high-ranking officials of the two countries indicate the importance of the development of relations in many areas.

The Iranian ambassador commented on the recent regional tour the Iranian Foreign Minister Mohammad Javad Zarif and, noting that his tour started from and ended in Azerbaijan, said as President Ilham Aliyev mentioned earlier, the borders of Iran and the Republic of Azerbaijan are borders of friendship which can create new cooperation projects for the relations between the two countries.

NO 697

Sudoku

Solution: NO 696

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

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

News

### Borrell calls for using "maximum diplomacy" towards Iran

The EU Foreign Policy Chief Joseph Borrell has called for intensifying efforts to save the Iran nuclear deal, calling for moving from the US maximum Pressure towards "maximum diplomacy."

Josep Borrell, the EU's foreign affairs chief made the comments in a recent interview with the Russian Interfax news agency on a visit to Moscow.

Borrell described the Iran nuclear deal or the so-called Joint Comprehensive Plan of Action (JCPOA) as being in a critical condition once again. He claimed that he was making every effort to keep the JCPOA. He also said that Russia was an important partner in that regard, adding that he was keeping in touch with all participants, as well as with American partners.

The EU foreign policy chief said that an easy path was not ahead.

The new US administration has clearly announced a new approach, and all JCPOA participants are ready to get involved, according to him, adding that the JCPOA was based on Iran's nuclear commitments in exchange for the lifting of sanctions. He continued to claim that the European Union continues to fulfill its obligations under the JCPOA.

The US withdrawal from the JCPOA and the policy of "maximum pressure", including through secondary sanctions, had a negative impact, he asserted, adding that the JCPOA was unable to fully realize its potential, including in the economic field.

Borrell stressed that it was necessary to move from "maximum pressure" to "maximum diplomacy" within the framework of the JCPOA Joint Commission in order to try to create new positive motives and again ensure the full implementation of the agreement, including by Iran.

The ultimate goal remains to return to the full implementation of the agreement, the EU top diplomat underscored.

### White House convening NSC to talk Iran nuclear deal

An American website quoted informed sources as saying that US National Security Council (NSC) principals committee meeting will be held today focusing on Iran's nuclear program and Washington's return to the JCPOA.

White House is convening a National Security Council principals committee meeting Friday focused on the country's nuclear program, people familiar with the matter tell Axios.

Principals committee meetings — held in the Situation Room and attended by the secretaries of Defense and State and other key national security players — are designed to discuss policy

at the highest level before presenting recommendations to the president.

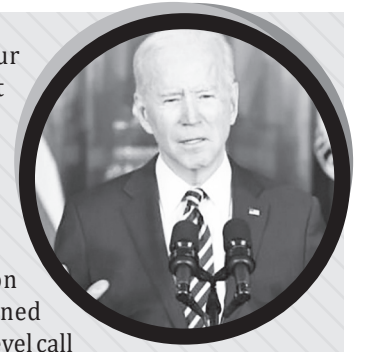
They are preceded by a meeting of the deputies from all the national security agencies. On Wednesday, deputy national security adviser Jon Finer led one such session focused on the Middle East.

One of the main action items Friday is whether to push toward returning to the nuclear deal before the June presidential elections in Iran or wait until after, a source familiar with the issue said.

According to Axios, the State and Defense departments declined to comment. An NSC spokesperson did not respond to a request for comment.

Earlier, Reuters quoted four informed sources as saying that US, British, French and German foreign ministers are expected to have a conversation soon to discuss how to revive the Iran nuclear deal.

The sources, who spoke on condition of anonymity, declined to say exactly when the high-level call would take place, though two said it could happen as early as on Friday and two others said it could be next week. It could also cover other issues, Reuters reported.



## US still violating UNSCR 2231 with illegal sanctions on Iran: Envoy

Iranian Ambassador and Permanent Representative to the UN Majid Takht Ravanchi blasted the the US for continuing to violate UNSCR 2231 with illegal sanctions on Iran.



"New US admin purports to support multilateralism, yet is 'disappointed' by @CIJ\_ICJ

rejection of its objection to case on US sanctions (on basis it is outside Court's jurisdiction)," Takht Ravanchi tweeted.

"US also *still* violating UNSCR 2231 with illegal sanctions on Iran," he added.

"Not a good fresh start," the Iranian diplomat further said.

On Thursday, Iranian Foreign Ministry elaborated on International Court of Justice's (ICJ) judgment about the US preliminary objection to violations of the 1955 Treaty of Amity with Iran.

The Iranian foreign ministry said that at its Judgment on February 3, the ICJ rejected the US objection concerning "Alleged Violations of the 1955 Treaty of Amity, Economic Relations, and Consular Rights (Islamic Republic of Iran v. United States of America)".

Iran has already filed a suit in the ICJ against the US re-imposition of unilateral sanctions as Washington withdrew unilaterally on May 8, 2018, from the Iran Deal formally known as the Joint Comprehensive Plan of Action (JCPOA) and imposed the sanctions on Iran in November the same year.

"The Court: Rejects the preliminary objection to its jurisdiction raised by the United States



of America according to which the subject-matter of the dispute does not relate to the interpretation or application of the Treaty of Amity, Economic Relations, and Consular Rights of 1955."

The ICJ full press release about its judgment is available at <https://www.icj-cij.org/en/case/175>. Earlier on Wednesday, Iranian embassy in The Hague in a Twitter message said: "Today, the ICJ strongly rejected the U.S. preliminary objections and reaffirmed its jurisdiction to hear the case brought by Iran against the U.S. on violations of the 1955 Treaty."

"Previously in this case, the ICJ rendered an Order obligating the U.S. to remove any impediment arising from the measures announced on 8 May 2018 to the free exportation to the territory of Iran of medicines and medical devices; foodstuffs and agricultural commodities, etc.," Iran diplomatic mission added.

Also late on Wednesday, Iranian Foreign Minister Mohammad Javad Zarif in a message described ICJ ruling on Iran as a legal victory, saying it is high time for the US to

comply with international obligations.

"The @CIJ\_ICJ just dismissed all US preliminary objections in the case brought by Iran over unlawful US sanctions," Zarif wrote in his Twitter account on Wednesday. "Another legal victory for Iran following 3 Oct. '18 Order. Iran has always fully respected int'l law," he added.

"High time for the US to live up to its int'l obligations," he reiterated. In relevant remarks on Wednesday, Spokesman of Ministry of Foreign Affairs Saeed Khatibzadeh said that the International Court of Justice had issued a decision in the case of violations of the 1955 Treaty of Amity in The Hague, saying that the Court rejected preliminary US objections and considered itself competent to investigate the lawsuit against the US government and thus the case would enter into substantive proceedings. The International Court of Justice issued its verdict in the case of violations of the 1955 Treaty of Amity on Feb 3, 2021, Khatibzadeh said.

He stated that based on the evidence and legal defenses presented to the Court by the Legal Team

of the Islamic Republic of Iran with the participation of the Center for International Legal Affairs, the Ministry of Foreign Affairs, and other lawyers and advisors, the Court rejected preliminary US objections and considered itself competent to investigate the lawsuit filed against the US government and thus the case would enter into substantive proceedings.

The second legal success was achieved in the proceedings of this case, which relates to the re-imposition and escalation of inhumane US sanctions against Iranians since May 8, 2018, with the issuance of this decision, he noted. He further noted that the Court issued an interim order in favor of Iran requiring the United States to remove any obstacles arising from sanctions imposed on Iran in the field of medicine and medical items, food and agricultural products, parts and services related to civil aviation safety previously on October 3, 2018, but the US has so far refused to comply with the Court's order in line with the policy of maximum pressure and economic terrorism against the Iranian government and nation.

"Previously in this case, the ICJ rendered an Order obligating the U.S. to remove any impediment arising from the measures announced on 8 May 2018 to the free exportation to the territory of Iran of medicines and medical devices; foodstuffs and agricultural commodities, etc."

### News

### Iran Condemns Belgian Court's 'Illegal' Ruling against Diplomat

The Foreign Ministry of Iran strongly condemned a Belgian court's ruling against Iranian diplomat Asadollah Asadi, saying the illegal prison sentence has been imposed under the influence of terrorist Mojahedin-e Khalq Organization (MKO).

In a statement on Thursday, Foreign Ministry Spokesperson Saeed Khatibzadeh said Tehran strongly condemns the 20-year jail term issued by a court in the Belgian city of Antwerp against Iranian diplomat Asadi.

"As we repeatedly announced earlier, all the procedures that have so far been taken against the diplomat, including his arrest, the case brought against him or the conviction, were all unlawful and amounted to blatant violation of international law, especially the 1961 Vienna Convention on Diplomatic Relations, and the Islamic Republic of Iran

will never recognize it," he said.

"Unfortunately, Belgium and some European countries have taken such illegal and unjustifiable actions under the influence of the atmosphere that has been created by the hostile MKO terrorist group on Europe's soil," Khatibzadeh noted.

Therefore, he added, they must be held accountable for their flagrant violation of the Iranian diplomat's rights, including the inhumane conditions he faced under arrest in Germany and Belgium.

"The Islamic Republic of Iran reserves the right to resort to all possible legal and diplomatic means to realize the rights of Mr. Asadollah Asadi and to hold accountable the governments that have violated their international obligations," the spokesman added, according to the Foreign Ministry's website.

In June 2018, Belgian authorities said the police had intercepted a car carrying homemade explosives and a



detonation device, claiming that Asadi had handed the materials to two people in Belgium earlier. Asadi, himself, was apprehended in Germany the next day and told he could not apply his diplomatic immunity.

### NEWS US, E3 foreign ministers expected to discuss Iran soon: report

The US, British, French and German foreign ministers are expected to have a conversation soon to discuss how to revive the Iran nuclear deal, four sources familiar with the matter said on Thursday. The sources, who spoke on condition of anonymity, declined to say exactly when the high-level call would take place, though two said it could happen as early as on Friday and two others said it could be next week. It could also cover other issues, Reuters reported. The news comes as US National Security Adviser Jake Sullivan said hours ago that the administration of new US President Joe Biden is in talks with France, Germany and Britain to reach a common position on a nuclear deal with Iran.

### Iran's Foreign Ministry official discusses peace process with Afghanistan's foreign minister

Special Representative of the Iranian Foreign Ministry for Afghanistan Affairs Mohammad Ibrahim Taherian on Thursday discussed the latest developments in the peace process in Afghanistan with the country's Foreign Minister Mohammad Hanif Atmar.

According to Afghanistan's Ministry of Foreign Affairs, Atmar appreciated Iran's support and said that the Taliban have violated their obligations in three main areas. Atmar added that the Taliban, contrary to their commitments, have sent 90 percent of the fighters released from government prisons back to the battlefield, increased violence and established strong ties with the al-Qaeda. During his visit to Kabul, Taherian met with senior Afghan government officials, including Abdullah Abdullah, Chairman of the Supreme National Reconciliation Council.

### China Reserves Right to Respond to UK Revoking CGTN License, Beijing Warns

The Chinese Foreign Ministry has criticized London's decision, saying that China firmly opposes the revoking of CGTN's license in Britain. China's Ministry spokesman Wang Wenbin urged the UK to correct this mistake immediately and warned that Beijing reserved the right to respond in kind.

According to Ofcom, Star China Media Limited did not have "editorial responsibility" for the channel's output, and therefore "does not meet the legal requirement of having control over the licensed service", acting as a distributor, rather than a provider, Sputnik reported.

It means immediate removal of the channel from UK airwaves. CGTN slammed the decision, saying the regulator was "manipulated by extreme right-wing organizations and anti-China forces".

# ISFAHAN NEWS

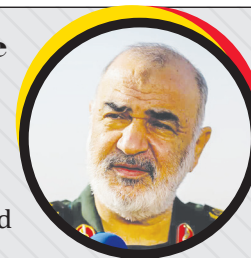
The First Bilingual Economic Newspaper In Isfahan Province

20000 Rials

Saturday, February 6, 2021, No. 713

## IRGC Cmdr: Foes cannot withstand to see Iran's development

The enemies cannot tolerate to see Iran's development, the Islamic Revolution Guards Corps (IRGC) Commander Major-General Hossein Salami said on Thursday. The enemy is seeking to make the Iranian nation fed up and disappointed, the Commander pointed out. The enemies believe that Iran must not be strong, advanced, he said, adding that they want Iran to be dependent and surrendered. Major-General Hossein Salami went on to say that the Iranians will continue to stand tall and build their own country.



### Headlines

**US, E3 foreign ministers expected to discuss Iran soon: report**

**Iran determined to further develop economic relations with Azerbaijan**

**Iran has sought to replace sources of income**

CALL TO PRAYER TIME IN ISFAHAN

**Morning call to prayer:**

05:31:51

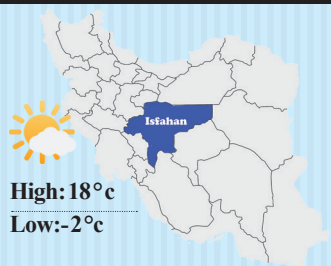
**Noon call to prayer:**

12:17:25

**Evening call to prayer:**

17:58:56

### WEATHER



## US must lift sanctions to return to JCPOA: Iran's envoy

Iran's Ambassador to Moscow Kazem Jalali said on Thursday that the United States must lift sanctions against Iran in order to return to the Joint Comprehensive Plan of Action (JCPOA). Jalali made the remarks in a virtual press conference at the international news agency 'Russia - Sigudnia' in Moscow. He said that in order to return to the JCPOA, the United States must lift sanctions on Iran and compensate for the losses, and Tehran is waiting for Washington's practical actions. After the US withdrawal under the presidency of Donald Trump from the JCPOA, Washington imposed the highest level of sanctions against Tehran.



## US still violating UNSCR 2231 with illegal sanctions on Iran: Envoy

## How to Make a Healthy Breakfast for Weight Loss

You should eat a hearty breakfast to boost your energy and mental focus in the morning. Eating a morning meal that provides healthy fats, and protein will help you to feel full and energized as you navigate through your daily activities. But some people may also try to reduce breakfast calories in order to reach a weight loss goal.

But when you are trying to cut calories, how are you supposed to make a healthy breakfast for weight loss? Use time-saving breakfast tips and nutritional guidance designed specifically for weight loss. With expert advice, it's easier to enjoy a delicious diet-friendly meal to start your day. How Many Calories for Breakfast? Some of the most popular breakfast foods are exceptionally high in fat and calories. For example, eggs cooked in butter, sausage, bacon, a peanut butter smoothie, and even oatmeal with toppings can boost your total energy intake substantially—making it harder to lose weight.

But then again if you skimp on breakfast calories and have a small snack bar or a cup of coffee, you're likely to get hungry around 10 or 11 am and head to the vending machine for junk food, putting your healthy weight loss diet in jeopardy.

So how do you know how much to eat in the morning? The key is to focus not just on the number of calories but also on calorie quality.

The Right Number of Calories in a Healthy Weight Loss Breakfast

There is no magical number of calories in the perfect breakfast for weight loss. So, when you see articles that focus on 300-calorie breakfasts or breakfasts for under 500 calories, that doesn't mean that 300 or 500 is the right number of calories to eat in the morning. Everyone's number is different.

One way to determine your needs is to use hunger and satiety cues. That is, eat foods that help you to feel satisfied and energized and simply eat enough of those foods to feel full.

If you want to use a calorie goal, first determine the total number of calories

you need to eat every day to lose weight. Then divide the calories by the number of meals and snacks you consume during the day. This project is likely to take some experimentation. There is no right or wrong answer.

Healthy Foods for a Weight Loss Breakfast Now it's time to choose the best breakfast foods to help you lose weight. Nutritional quality matters at every meal, but it is especially important in the morning when you are trying to slim down.

Nutritional experts have found that people who choose starchy or sugary foods in the morning are very likely to get hunger cravings and make poor food choices in the 10 am to 12 pm time frame as a result. Find foods that provide fiber and protein because these nutrients help you to feel full longer. Foods with fat are also satisfying and filling, but they can also make you feel heavy and tired.

Of course, choosing quality calories doesn't mean you have to give up your favorite foods. It just means that you have to make a few healthy adjustments.

Breakfast Dos and Don'ts Need a few more tips to keep your morning meal on track? Scan this list of dos and don'ts to make sure that breakfast boosts your potential for weight loss.

- Do
  - Prep meals ahead
  - Make low-cal smoothies
  - Don't
  - Fill up on sugary, starchy foods
  - Drink juices or other high-calorie beverages
  - Get your calories from nutritious foods
- Do make foods in advance. The easiest way to enjoy a stress-free breakfast is to make it at a time when you are not rushed and have it ready to go each morning. Make the most of your liquid calories. Don't overuse creamer. Do make a smart smoothie. Remember, the most important thing about making a healthy breakfast for weight loss is the way it fits into your complete program to lose weight.

## Iraq calls for Iran's assistance in repairing "Kasra Arch"

Iraq's Minister of Culture, Tourism and Antiquities Hassan Nazem in a meeting with Iran's Ambassador to Iraq, Iraj Masjedi, on Thursday called for Tehran's assistance in repairing the historical "Kasra Arch".

The two sides also emphasized the need for activation and re-formation of the bilateral cultural committee to follow up memoranda and other cultural agreements signed between the two countries.

During the meeting, the two officials also discussed issues such as restoration of the "Kasra Arch", agreement on joint cultural cooperation and development of religious tourism, formation of a bilateral cultural committee, cooperation in the production of films and.

The Iraqi minister briefed the Iranian official on measures taken so far for reconstruction of the "Kasra Arch" (Taq-e Kasra as it is called in Persian) and asked for Tehran's assistance in restoring it as well as the environment around this historical monument. Masjedi stressed Iranian experts' readiness to help preserve and restore the "Kasra Arch", and called for speeding up the preparations for the team's presence in Iraq.

The Cultural Adviser of the Islamic Republic of Iran in Iraq, referring to the previous follow-up and negotiations regarding the repair and reconstruction

of Kasra Arch, emphasized on the preservation and protection of this historical monument after reconstruction and called for the establishment of a mechanism for this issue.

The two sides also emphasized the need for activation and re-formation of the bilateral cultural committee to follow up memoranda and other cultural agreements signed between the two countries.

Iran's Minister of Cultural Heritage, Handicrafts and Tourism Ali-Asghar Mounesan had already said that Iran has reached an agreement with Iraq to repair the Iranian ancient monument of the Sassanid era, Taq-e Kasra in Ctesiphon, Iraq. Mounesan said that the initial estimation by CHHTO for the purpose is around 600,000 dollars, after whose provision the Iranian archeologists will be dispatched to Iraq.

Located 30 kilometers south of Baghdad, Taq-e Kasra, aka Arch of Ctesiphon, is an ancient building, built between 241 and 272 AD during the Sassanid era, which is notable for its great barrel vault in baked brick. The main barrel vault of Taq-e Kasra is 35 meters high, 25 meters wide, and 50 meters long.

## Iranian scientists produce 2% of the world's prestigious scientific articles



Deputy Science, Research and Technology Minister Gholam Hossein Rahimi Sherbaf said

that Iranian scientists produce 2 percent of the world's prestigious scientific articles. Speaking to IRNA, Gholam Hossein Rahimi said on Friday that Iran annually registers about 65,000 scientific documents and scientific articles in international prestigious bases, and Iran now ranks 15th in the world in terms of production and scientific papers. Rahimi said that in recent years the Ministry of Science, Research and Technology focuses on improving the quality

of scientific papers and documents. The quality ranking of the Iranian articles reached 14th in the world. And in some other fields like technology and engineering, Iran ranked 10th. He noted that Iran is ranking 4th to 5th in nanotechnology. Elaborating on the promotion of Iranian articles' quality ranking in the world, he stressed the importance of placing Iran among the top-10 in the world. It will bring more stable conditions for Iran with regard to the quality level of the scientific articles, he said.

Of course, choosing quality calories doesn't mean you have to give up your favorite foods. It just means that you have to make a few healthy adjustments.



صاحب امتیاز و مدیر مسئول: رضا محزونیه

سر دبیر: مرصیه ربیعی

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

تلفن: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۰

روابطعمومی:تلفن:۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۱۵-۳۲۲۷۴۵۰۲-۳۲۲۷۴۵۰۳

سازمان آگهی‌های اصفهان:۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۱۸-۳۲۲۷۴۵۱۷-۳۲۲۷۴۵۱۲-۳۲۲۷۴۵۰۶-۳۲۲۷۴۵۰۳۱

فکس بازرگانی اصفهان: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۱۱-۳۲۲۷۴۵۰۷

چاپ: مصمیم تلفن و فکس: ۰۳۱-۴۴۵۳۳۷۲۵

امور مشترکین اصفهان: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۸



## بازار کار



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

**یک فروشگاه پوشاک واقع در مرکز خرید الغدیر اصفهان جهت تکمیل کادر خود به فروشنده آقا بصورت تمام وقت ونیمه وقت نیازمنداست.**  
تلفن: ۰۹۱۳۰۰۱۶۵۰

**استخدام کارگر ماهر آقا با مزایا در نئیس پلاست اصفهان**  
نوع همکاری: تمام وقت  
محدوده سنی: ۱۹ تا ۲۵ سال  
کار در دوشیفت صبح و شب  
حقوق و مزایا، پاداش و بن غیر نقدی ماهانه سرویس دارد  
ارسال رزومه: ۰۹۱۳۱۰۲۴۲۷۹-۹۱۳۱۰۲۴۲۷۹ (Whatsapp)  
۰۲۱۳۷۲۳۸۴۲  
m.nadi4279@gmail.com

**یک همکار خانم جهت امور دفتری**  
محدوده درواز دولت  
ساعت کار از ۸ صبح الی ۱۴  
همراه: ۰۹۱۳۸۱۲۴۴۵۰۹

**استخدام مترجم زبان انگلیسی در هولدینگ پارس بندار ناهاد در اصفهان**  
نوع همکاری: تمام وقت  
محدوده سنی: ۱۹ تا ۲۵ سال  
مهارت سرچ بالا و ترجمه در تمام زمینه های تخصصی توانمند در ترجمه ی روان و ساده و انتقال تمامی مفاهیم با بیانی گویا به زبان مقصد  
توانمند در جمع های انجام شده سرست بالا، روحیه کار تیمی  
حقوق ثابت، بیمه، اضافه کاری و خدمات و مزایای شرکت  
ارسال رزومه: ۰۹۱۳۰۶۹۱۳۳-۹۱۳۰۶۹۱۳۳ (Whatsapp)

**استخدام مهندس معدن در شرکت کاماپرو صنعت (GPS) در اصفهان**  
نوع همکاری: تمام وقت  
مدرك تحصیلی کارشناس ارشد اکتشاف معدن توانایی انجام کار گروهی  
نظم و مسئولیت پذیری بالا  
تسلط بر نرم افزار های زمین شناسی و معدنی  
حقوق ثابت، اضافه کاری، بیمه  
ارسال رزومه: ۰۹۱۳۱۰۹۱۱۱-۹۱۳۱۰۹۱۱۱ (Whatsapp)  
۰۳۱۳۲۴۶۹۱۳۳-۳۱۳۲۴۶۹۱۳۳

**استخدام شرکت نوداکام**  
کارشناس برنامهنویسی ASP NET Core  
آشنایی کامل با برنامه نویسی ASP NET Core  
آشنایی کامل با SQL Server  
سابقه کار مرتبط با بیمه  
ارسال رزومه: info@nodacom.ir

**نیروی بازنشسته جهت امور خدمات و موتوروی**  
حقوق: ثابت و پرمیانی اداره کار (بر اساس نام کاری)  
تایم کاری: شششنبه تا چهارشنبه ۸.۳۰ صبح تا ۱۳.۳۰  
محدوده خیابان هشت بهشت شرقی  
متقاضیان محترم رزومه کاری و آدرس و تلفن خود را بصورت فایل به نشانی: rlfz@zarin.com ارسال نمایند و از تماس صوتی خودداری نمایند.  
۰۹۱۳۰۵۵۶۴۰۰

**یک ابزار فروشی واقع در اصفهان جهت تکمیل کادر**  
خود به نیروی فروش نیازمند است  
آدرس: محدوده مشاق سوم زردچنان  
تلفن: ۰۹۱۳۱۰۲۴۲۷۹

**یک کافی شاپ واقع در محدوده شهرک سیرغ**  
اصفهان جهت تکمیل کادر - محدود به نیروی کافی کار خانم با آداب و صورت نیمه وقت نیازمند است.  
تلفن: ۰۹۱۳۰۵۷۲۲۶۴۰۰

**یک فروشگاه قنادی واقع در اصفهان جهت تکمیل**  
کادر خود به تعدادی فروشنده خانم و آقا با روابط اجتماعی خوب و برخورد حرفه ای نیازمند است.  
تلفن: ۳۲۲۷۲۲۵۰

**یک فروشگاه لوازم آرایش خانمی تلفن همراه واقع در**  
اصفهان جهت تکمیل کادر خود به افراد واجد شرایط زیر نیازمند است:  
حسابدار  
جنسیت: خانم، مسلط به کامپیوتر  
استان و شهر مورد نیاز: اصفهان  
تلفن: ۰۳۲۲۱۰۰۶۰

**کارمند خانم جهت مسئول کلینیک درمانی**  
با سابقه کار و تجرب  
بدون محدودیت ساعت و دارای روحیه کار گروهی  
و روابط عمومی بسیار بالا  
پایه حقوق: ۵۰۰/۱۰۰/۱۵۰۰/ماهانه  
محدوده: خنود  
ساعت تماس: ۱۳:۰۰ صبح تا ۱۷:۰۰ (بعد از ظهر) و (۱۷:۰۰ تا ۲۰:۰۰ بعد از ظهر)  
ارسال رزومه: ۰۹۳۹۲۹۴۰۲۴-۲۴۲۷۲۲۵۰

**فروشنده خانم در فروشگاه پوشاک زنانه**  
تایم صبح: بزگمهر  
تایم عصر: محدوده حکیم نظامی  
۰۹۱۳۹۰۷۲۷۲۰  
۳۲۴۵۰۳۷  
حقوق و مزایای عالی



## توزیع ۱۰۰۰ میلیارد ریالی به اکوسیستم فناوری و استارت آپی

در شرایطی که استارت آپها شدیداً به منابع مالی نیاز دارند، کنسرسیومی جدیدی قصد دارد هزار میلیارد ریال را به اکوسیستم استارت آپی و فناوری کشور توزیع کند؛ این سرمایه گذاری البته از نوع جسورانه نیست و به شرکتها و استارت آپهایی تعلق می گیرد که محصول ثابت شده ای داشته باشند. چندی پیش رسانه ها از ایجاد کنسرسیوم هزار میلیارد ریالی برای سرمایه گذاری در حوزه فناوری اطلاعات و ارتباطات خبر دادند. شرکت های مبین وان کیش و سرمایه گذاری مهرگان سرمایه پارس هر کدام ۴۰ درصد و شرکت ستارگان نوآوری داوین نیز ۲۰ درصد در این کنسرسیوم سهم دارند. به گفته مسعود وکیلی نیا، مدیرعامل شرکت مبین وان کیش، این کنسرسیوم می خواهد روی شرکتها و استارت آپهای سرمایه گذاری کند که افق روشنی در پیش رو داشته باشند و بتوان نسبت به آینده فعالیت آنها مطمئن بود. او در گفتگو تأکید می کند که سرمایه گذاری روی استارت آپها از نوع جسورانه نیست و این کنسرسیوم قصد ندارد روی ایده ها سرمایه گذاری کند؛ در واقع استارت آپهایی انتخاب می شوند که محصول ثابت شده در بازار داشته و سهم خوبی را از بازار به دست آورده باشند. اما در عین حال باید پیشرفت کار خود، نیازمند توزیع سرمایه جدید هستند و کیلی نیای می افزاید: کنسرسیوم قصد سرمایه گذاری در طرح ها، اپلیکیشن ها و استارت آپهای فعال در حوزه فناوری اطلاعات و ارتباطات و تولید و نشر محتوای ویدیویی، موسیقی و بازی های موبایلی و رایانه ای را دارد.



حرکت در آن مسیر می کنید؟ به جای اینکه آنها را برای خلاقیت هایشان ملامت کنید دستشان را باز نگذارید تا علاوه بر بروز خلاقیت های ذهنی شان، شور و شوق کار کردن در محیط کار نیز در آنها نمیرد. مطمئن باشید با وجود چندین کارمند خلاق و پر شور شما نیز با علاقه بیشتری صندلی ریاست تان را خواهید چرخاند!

چشم اندازی کاملاً روشن است. در واقع شما باید یک هدف نهایی داشته و به شدت به این هدف نهایی اعتقاد و باور داشته باشید. با این حال نباید از یاد ببرد که برای رسیدن به چشم انداز مورد نظر تان به ابزار های مورد نیاز و ضروری هم نیاز دارید.

آنچه باید مدنظر داشته باشید این است که از تیمی که تحت مدیریت شما انجام وظیفه می کنند به اندازه توان و انرژی که در اختیار آنها قرار داده اید توقع داشته باشید. شما نباید از کارمندان تان بخواهید نتیجه عالی در اختیار شما قرار دهند، وقتی حداقل نیازهای مورد نیاز یک پروژه را در اختیار آنها قرار داده اید. در واقع توقع شما باید بر اساس واقع بینی باشد نه تخیل.

فقدان شور و شوق و خلاقیت اگر از اعضای تیم خود انتظار دارید به بهترین وجه از پس مسئولیت های محول شده بر بیایند، باید در نقش یک چراغ در یابی ظاهر شوید که با شور و شوق همه زوایای تاریک کار را به آنها نشان می دهد. این عمل باعث می شود همه گرد شما جمع شوند و شما به صورت واقعی در مرکز مسئولیت های بگریید.

اگر می خواهید همکاران تان روزگرمراهی تجربه شده را راه کنند چرا خودتان مسیری را رنگ آمیزی می کنید و آنها را ملزم به چرخدن تان ملامت خواهید شد!

اما وقتی شما مدیری هستید که دوستانه رفتار می کنید بی آنکه مرانبار اداری فراموش شود و به اصطلاح «کار بر پسند» هستید، به طور مداوم خواهید توانست همکاران تان را اغافلگیر کرده و تحت تأثیر قرار دهید و نتیجه ای که عایدتان می شود این است که تصویری مثبت و نه جزمی و منفی در ذهن آنها چیزی نصیب تان نمی شود. نکته ای که در این میان باید به آن توجه کرد این است که پاک کردن تأثیرات بد در محیطی به کوچکی محل کار بسیار عمل سخت و طاقت فرسای است.

توقع تخیلی نه واقع بینانه! آنچه برای شما به عنوان یک مدیر باید اهمیت اساسی داشته باشد وجود

غیر دوستانه رفتار کنید! اگر شما مدیری هستید که چندان در دسترس نیست یا بر خود دهانش آنچنان دوستانه نیست یا همکاران تان برای یک دیدار کوتاه مجبور هستند از موانع متعددی عبور کنند تا بتوانند شمار را ببینند، مطمئن باشید جز تأثیری ناخوشایند بر ذهن و روان آنها چیزی نصیب تان نمی شود. نکته ای که در این میان باید به آن توجه کرد این است که پاک کردن تأثیرات بد در محیطی به کوچکی محل کار بسیار عمل سخت و طاقت فرسای است.

عدم تمرکز بر وظایف و اولویت ها ماموریتی که بر عهده همکاران تان می گذارید باید سرراست، واضح و کاملاً قابل فهم باشد تا اعضای گروه تان بتوانند به راحتی آن را درک کرده، انجام داده و به پایان برسانند. اگر اهداف شما در انجام ماموریتی مشخص نباشد و راهی روشن برای تکمیل آن پیش پای همکاران خود ترسیم نکنید، چطور انتظار دارید هر یک از کسانی که در انجام آن ماموریت دخیل هستند نتیجه دلخواه و مطلوب شما را ارائه دهند؟ در واقع شما به عنوان مدیر باید طرح و برنامه مدونی برای این هفته، این ماه، این فصل و امسال در اختیار همکاران تان قرار دهید. در طرح پیشنهادی خود نیز باید به دقت اهداف اصلی و کلیدی و اهداف فرعی و جانبی هر فردی که بخشی از مسئولیت را بر عهده گرفته مشخص شود. با چنین اتفاقی شما می توانید انتظار نتیجه مطلوب را داشته باشید.

شما به عنوان یک مدیر باید همچون یک شطرنج باز عمل کنید: حواستان به همه مهره ها باشد، همزمان به چندین حرکت فکر کنید که می توانند روند حرکت شما برای رسیدن به پیروزی را بهبود ببخشند، حرکت اضافی و بی مورد نداشته باشید

## استارت آپ

نکاتی که باید پیش از کار کردن برای استارت آپ ها بدانید

## کار زیاد، سطح بالای نااطمینانی و انجام وظایف نامربوط

آن مناسب ندانید، مثل مدیری ت، استخدام اعضای جدید با سرمایه گذاران. اینطور کارها می تواند به احساس سردرگمی و گیجی بینجامد. اما باید خیلی سریع یاد بگیرید چطور می توان از پس این وظایف بر آمد. غیر از این، ممکن است وظایفی را به شما واگذار کنند که تناسبی با توانایی های شما ندارد و از آن کمتر است. برای مثال در روزهای نخست کار، همه از جمله مدیر عامل باید به تلفن های مشتریان برای پشتیبانی پاسخ دهند. در چنین شرایطی همه باید به پیشرفت کار کمک کنند.

### انتظار داشته باشید همه چیز ناگهان بهم بریزد

در مراحل اول، ظرفیت و زمان کافی برای خلق یک شرکت بدون نقص که سریع حرکت می کند، وجود ندارد. به همین دلیل، شرکت های نوپا در روزهای نخست فعالیت، دچار بی نظمی اند. در این مرحله، فرهنگ و فرایندها در شرکت در حال تکمیل و اصلاح است. بنابراین قانون نوشته شده ای وجود ندارد. بعضی شرکت ها در روزهای نخست کار اداره منابع انسانی و امور مالی هم ندارند. احتمالاً همه این کارها توسط یکی از موسسان استارت آپ انجام می شود که برنامه شلوغی هم دارد. هم چنین نکته های زیادی برای یادگیری وجود دارد اما کلاسی برای شما برگزار نمی شود. هیچ کس توضیح کافی برای هدایت امور را به شما نمی دهد. هم چنین استارت آپ ها از نظر مالی هم بهم ریخته و در فشارند. آن ها تلاش می کنند تا هزینه ها را کاهش دهند و با جابج کردن شرکت، سرعت بگیرند. در یک استارت آپ یاد می گیرید یا تدبیر بیشتری بودجه ریزی کنید و البته باید با نرخ کمتری نسبت به بازار کار کنید.

### جاه طلبی خود را تقویت کنید و در مواقع سخت به آن چنگ بزنید

کار کردن در استارت آپ به معنی دست رزدن به سینه کار در شرکت های دیگر با حقوق بالاتر است. به همین دلیل باید ایمان خود را به مأموریتی که در حال انجام آن هستید، تقویت کنید. شما باید باور به کار را در خود، گروه و شرکت حتی در مواقع سخت و در آستانه شکست، تقویت کنید. بسیاری از استارت آپ های موفق، پیش از موفقیت، طعم چند شکست را چشیده اند. اما همه آن ها با اتکا به یک ویژگی مشترک موفق شدند که همان باور داشتن به کار شرکت در شرایط سخت و متعهد بودن همه اعضا به کار است.

و موفقیتی که در اخبار می خوانید، می رسند. در اروپا ۸۹ درصد از استارت آپ ها شکست می خوردند. مسیر استارت آپ ها یک راه ناهموار با موانع وقت و خیزهای بسیار است. یک روز، شما نخستین مشتری خود را می بینید، از ساختن چیزی که می خواهید هیجان زده می شوید، گروهی را دور هم جمع می کنید و سرمایه کافی را جذب می کنید. روز بعد، مشتریان خود را از دست می دهید، همکاران شما رانتهای می گذارند و حساب ها و کتاب ها جور رد نمی آید. به عنوان کسی که می خواهد در یک استارت آپ کار خود را شروع کند، باید بداند کار کردن در یک شرکت نوپا مثل سواری ترن هوایی است.

### کار زیادی در انتظار شماست

ساعت کار شما در یک استارت آپ از ۹ صبح تا پنج بعد از ظهر نخواهد بود. کار زیاد، بیش از آنچه به شما می گویند، تبدیل به رسمی در استارت آپ ها شده است. شما و همکارانتان برای وارد کردن یک ایده جاه طلبانه به زندگی برای کمک به موفقیت شرکت تلاش می کنید. هر چند بخش عمده ای از استارت آپ ها کارکنانشان را به توازن در میزان کار و زندگی غیر کاری تشویق می کنند (که بسیار مهم است) اما باید انتظار ساعت های کاری ناممومول و طولانی را هم داشته باشید. شاید به عنوان یک کارمند میانی در یک استارت آپ، فکر کنید به دلیل جایگاهتان سهم کمتری در موفقیت شرکت دارید. به هر حال، شما یکی از تکه های کلیدی پازل در کار استارت آپ به شمار می روید. کار شما، چه بزرگ، چه کوچک، بر موفقیت شرکت اثر دارد.

### باید وظایفی را خارج از مسئولیت ها و توانایی هایتان بر عهده بگیرید

استارت آپ ها در مراحل اولیه کار، یک هسته اصلی دارند که باید به نیازهایی مثل بازار یابی، فروش، پشتیبانی و کارهای فنی پاسخ بدهد. در واقع گروه اصلی با مهارت و دانشی که دارد، بسیاری از کارها را پیش می برد. در این بین، ممکن است نقش شما به تناسب نیازهای کسب و کار تغییر کند. به عنوان کسی که می خواهد به جمع فعالان استارت آپی یا کارکنان یک استارت آپ بپیوندد، باید با انجام دادن بعضی وظایف که خارج از شرح کار شماست، راحت بر خورد کنید. ممکن است وظیفه ای را به شما بدهند که خود را به اندازه کافی برای



## چه عاملی ممکن است افراد را از کار کردن در یک استارت آپ منصرف کند؟

گزارش  
اتفاق بازار گانی تهران

این روزها اشتغال در استارت آپ ها طرفداران زیادی دارد. کار کردن در استارت آپ ها رضایت بخش است. کارکنان شرکت های نوپا در مجموعه هایی کار می کنند که می تواند بر زندگی بخش عمده ای از مردم و جامعه اثر بگذارد و آن را بهتر کند. با توجه به انتشار مداوم اخبار از موفقیت و ثروت کارکنان استارت آپ های مختلف، اشتغال در استارت آپ به فرصتی ایده آل تبدیل شده است. کارکنان استارت آپ ها از سخت کار کردن لذت می برند، چرا که کار آن ها با معنا و مهیج است. علاوه بر این، گزینه های دیگری هم مطرح است. مثل مشارکت در سهام، تعطیلات نامحدود، میزهای پینگ پونگ و امکانات دیگر در محیط کار. به نظر می رسد هیچ مشکلی در کار کردن در شرکت های نوپا وجود ندارد. اما چه عاملی ممکن است افراد را از کار کردن در یک استارت آپ منصرف کند؟

### باید با نااطمینانی مداوم دست و پنجه نرم کنید

در واقع، بخش عمده ای از استارت آپ ها شکست می خوردند و تعداد کمی از آن ها به ثروت