

## 10 Ways to Move More in Everyday Life



فرصتی که در اختیار شهرهای گردشگرپذیر همچون اصفهان است:

## توریسم، شفاف‌ترین اقتصاد و دیپلماسی مندرتین رفتار سیاسی

اقتصادی به حرکت افتاده و تقاضا برای ایجاد سفر شکل خواهد گرفت. در این راستا آنچه مهم به نظر می‌رسد، امنیت گردشگران است. اصولاً تا امنیت برقرار نباشد، سفری شکل نخواهد گرفت. در واقع هر گاه در سطح جامعه جهانی بستر مناسب امنیت برقرار باشد، افراد سفر کرده و به دنبال آن فعالیت‌های مربوط به گردشگری رونق می‌یابند.

ب) در جهان در حال تحول امروز، هر زمان گروهی از فعالیت‌های اقتصادی اجتماعی طرف توجه بیشتر واقع می‌شوند و منافع اهمیت یا محدودیت‌ها و موانع پیش روی آن‌ها مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرند. صنعت گردشگری به عنوان یک صنعت اشتغال زا تأثیر فراوانی در ابعاد سیاسی، اقتصادی و اجتماعی کشورها خواهد داشت، چرا که به دنبال ایجاد اشتغال، سرمایه‌های

الف) هیچ تردیدی وجود ندارد که گردشگری امروز یکی از پویاترین بخش‌های اقتصادی است که در بخش عمده‌ای از کشورها نقش موثری در ارتقا تولید ناخالص داخلی، اشتغال آفرینی و توزیع درآمد دارد و قطعاً جای شکی نیست که ایران با توجه به تنوع اقلیمی، فرهنگ ریشه دار و تاریخ پرافتخار خود از ظرفیت‌های بالقوه بی نظیری برای توسعه گردشگری برخوردار است.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی اصفهان هشدار داد:

بسته شدن پنجره جمعیتی ایران  
۷ سال دیگر

سختگوی کمیسیون اقتصادی مجلس درباره کمیسیون اقتصادی:

طرح اصلاح قانون بازار اوراق بهادار  
بررسی شد

مدیر بهره‌برداری و نگهداری از تأسیسات آبی شرکت آب منطقه‌ای اصفهان خبر داد:

کاهش ۶۹ درصدی میزان پُرشدگی سدهای  
استان اصفهان

خواندانی و مقبل درباره هزینه‌های احتمالی مسافرت به کشور همسایه و حضور در جام جهانی ۲۰۲۲:

سفر به قطر  
چند؟

## چهار روز



درخواست مدیر کل امور مالیاتی استان اصفهان از فعالان اقتصادی:

با درخواست وجه نقد برای مردم  
ایجاد مشکل نکنید

مدیر کل امور مالیاتی استان اصفهان با اشاره به اینکه از ۸۶۰۰ ماشین لوکس در اصفهان به صورت سیستمی مالیات اخذ شده که در جریان وصول است، گفت: از جامعه پزشکی و بقیه فعالان اقتصادی می‌خواهم که با درخواست وجه نقد...

مدیر عامل شرکت فولاد مبارکه:

## تخلفات در فولاد مبارکه محصول سیاست زدگی است



آیت اله ناصری به دیار باقی شتافت:

## نصف جهان داغدار استاد اخلاق

مدیر عامل سازمان فاوا شهرداری اصفهان خبر داد:

بهره برداری از سرای فناوری اطلاعات و هوشمندسازی  
در قالب تفاهم‌نامه همکاری با دانشگاه آزاد

سرای فناوری اطلاعات و هوشمندسازی جهت شناسایی و عارضه‌یابی مشکلات موجود مدیریت شهری و ایجاد ساز و کار لازم برای ارائه پیشنهادات و راه حل‌های ممکن جهت رفع مشکلات و همچنین تلاش برای بهره‌وری بیشتر و حل مسئله با کمک بخش خصوصی در راستای مدیریت بهتر، کاهش هزینه‌های اداره شهر و افزایش کیفیت زندگی شهروندان است.

اطلحی خبر داد: به منظور اجرای این تفاهم‌نامه جلسه‌ای با حضور نمایندگان شهرداری و دانشگاه برگزار و مقرر شد شهرداری برخی از نیازهای خود را با مدیران سرای فناوری اطلاعات و هوشمندسازی در میان گذاشته و با برگزاری رویدادهایی، شرایط حل مسائل شهری توسط شرکت‌های دانش بنیان، فناوری و نوپا فراهم شود.

او ادامه داد: همچنین در این جلسه تأکید شد سرای فناوری اطلاعات و هوشمندسازی باید به عنوان درگاهی برای اتصال شرکت‌های نوآور و دانش بنیان با شهرداری عمل کند و ساز و کار اجرایی این ارتباط توسط مدیران سرای فناوری اطلاعات و نوپا بررسی شود.



مدیر عامل سازمان فاوا شهرداری اصفهان از عقد تفاهم‌نامه همکاری بین شهرداری اصفهان و دانشگاه آزاد اسلامی استان با موضوع توسعه و بهره‌برداری از سرای فناوری اطلاعات و هوشمندسازی خبر داد.

سید حمیدرضا اطلحی با اعلام این خبر گفت: تفاهم‌نامه همکاری بین شهرداری اصفهان و دانشگاه آزاد اسلامی استان با

مدیر عامل سازمان پایانه‌های مسافربری شهرداری اصفهان:

## اقدامات و برنامه‌های سازمان پایانه‌ها در دیدار با رئیس شورای شهر بررسی شد

راندگان، بازسازی رستوران صفه، نوسازی سیستم صوتی و روشنایی سالن‌های پایانه کاوه و نوسازی آسفالت قسمت‌های مختلف پایانه‌ها در مشارکت با مناطق راز از دیگر طرح‌های مورد بررسی در این دیدار دانست.

به گفته او، تلاش برای کاهش حامل‌های انرژی و تغییر تعرفه انشعابات از تجاری به صنعتی و گردشگری، مشارکت با سازمان حمل و نقل و بار جهت بهره‌برداری از مرکز معاینه فنی خودروهای دوگانه سوز و موتورسیکلت پایانه جی (برای اولین بار در کشور) و مشارکت جهت راه‌اندازی پایانه ترکیبی جی برای سفرهای درون شهری و برون شهری ویژه خط اتوبوس‌های تندرو شرق به غرب در این دیدار مورد بررسی قرار گرفت.

مدیر عامل سازمان پایانه‌های مسافربری شهرداری اصفهان گفت: در دیدار با رئیس شورای شهر همچنین موضوعات مرمت معابر و پیاده‌روها، زیباسازی، نگهداری فضای سبز، پرداخت سنوات و معوقات ۱۰ نفر از بازنشستگان سازمان و استقرار معاونت فرهنگی در سازمان را مورد بررسی قرار دادیم.

او افزود: تخصیص اعتبار و توجه به اهداف اصلی سازمان در جهت مرمت، بهسازی، نگهداری و آماده‌سازی زیرساخت‌ها و حفظ جایگاه پایانه‌های شهر اصفهان به عنوان الگوی برجسته و شاخص در کشور از مطالبات ما از جمله شورای اسلامی شهر اصفهان بود.

مدیر عامل سازمان پایانه‌های مسافربری شهرداری اصفهان از ارائه گزارش عملکرد ۴ ماهه سازمان پایانه‌ها به رئیس شورای اسلامی شهر اصفهان خبر داد.

ابوالفضل توکلی با اعلام این خبر گفت: در دیداری که با رئیس شورای اسلامی شهر اصفهان داشتیم، گزارش کاملی از فعالیت‌های سازمان پایانه‌ها طی ۴ ماه گذشته ارائه شد.

او افزود: در این دیدار از طرح توسعه پایانه‌های جنوب غرب اندیشه گزارشی ارائه و مطرح شد که پیگیری‌ها در خصوص تملک و موارد حقوقی و تسطیح فاز اول با مشارکت شهرداری منطقه ۱۳ شهرداری انجام شده است.

مدیر عامل سازمان پایانه‌ها در این دیدار از طرح توسعه پایانه شمال شرقی که ۳۱ هزار مترمربع از آن در تملک منطقه ۱۴ است و اخیراً در شورای برنامه ریزی شهر سازی و سیاستگذاری طرح‌های عمرانی و کمیسیون بررسی و تصویب طرح‌ها مصوب شده، گزارشی ارائه شد.

او خبر داد: طرح پارک سوار فاز دوم پایانه کاوه و توجه به طرح پیشنهادی ایستگاه پایانی قطار سریع‌السیر تهران به اصفهان و لزوم استقرار پایانه و مراحل پیشرفت پروژه‌های هوشمندسازی در پایانه کاوه از دیگر موضوعاتی بود که در این نشست مورد بررسی قرار گرفت.

توکلی بررسی طرح‌های راه‌اندازی استراحتگاه و مجموعه ورزشی برای

## گزارش

تفاهم‌نامه‌ای بین شهرداری اصفهان و ستاد راهبردی معماری و شهرسازی حوزه‌های علمیه کشور برای تحقق اهداف شهر اسلامی امضا شد:

## شهر اسلامی نیازمند جهان بینی و حکمت اسلامی



مهدویان بر گزار می‌باشد، دوره‌های تخصصی، کارگاه‌های آموزشی، تدوین و چاپ کتاب در حوزه شهر اسلامی را از دیگر اهداف این تفاهم‌نامه اعلام کرد و گفت: شهر اسلامی باید منطبق بر جهان بینی و حکمت‌های پنهان و آشکار دین مبین اسلام باشد و از شاخصه‌های مهم شهر اسلامی می‌توان به مسجد محوری، محله‌مقیاسی و خانواده‌بنیادی اشاره کرد که امیدواریم با گفتمان سازی‌های تخصصی در این بخش بتوانیم در دو بُعد کالبدی و فضای یعنی شهرسازی، معماری و سبک زندگی، مسیر نیاکان خود را جهت اعتلای فرهنگ غنی ایرانی اسلامی ادامه دهیم.

این تفاهم‌نامه در جلسه‌ای با حضور اعضای شورای اسلامی شهر اصفهان و معاون شهرسازی و معماری شهردار اصفهان در سالن جلسات مهمانسرای شهرداری اصفهان امضاء شد.

نامه بتوانیم در توسعه مبانی و رویکردهای شهر اسلامی تأثیرگذار باشیم. و حیدر مهدویان طراحی و مطالعات پروژه‌های شهرسازی و معماری را یکی از مهمترین زمینه‌های اجرایی این تفاهم‌نامه دانست و گفت: ما برای این که بتوانیم در بافت شهر اصفهان که یک شهر تاریخی و مذهبی است شاهد بروز و ظهور شهرسازی و معماری اسلامی باشیم بدون شک به مطالعات گسترده و تخصصی برای طراحی در این زمینه نیاز داریم که به همین منظور بر آن شدیم تا با استفاده از ظرفیت‌های موجود در دبیرخانه شهر اسلامی شهرداری اصفهان و دیگر نهادها و تشکلهای فعال در این زمینه از جمله ستاد راهبردی معماری و شهرسازی حوزه‌های علمیه کشور مذاکره و همکاری متمرکز داشته باشیم.

در راستای توسعه جهان بینی و حکمت اسلامی برای تحقق اهداف شهر اسلامی در کلانشهر اصفهان، تفاهم‌نامه‌ای بین معاونت شهرسازی و معماری شهرداری اصفهان و ستاد راهبردی معماری و شهرسازی حوزه‌های علمیه کشور امضاء شد.

معاون شهرسازی و معماری شهردار اصفهان از امضای تفاهم‌نامه با ستاد راهبردی معماری و شهرسازی حوزه‌های علمیه کشور خبر داد و گفت: این تفاهم‌نامه با محوریت دبیرخانه شهر اسلامی معاونت شهرسازی و معماری شهرداری اصفهان و با رویکرد همکاری‌های علمی، پژوهشی و اجرایی در کنار تبادل تجربیات موفق منطبق بر الگوی ایرانی اسلامی، همچنین پیشرفت اهداف گام دوم انقلاب یعنی شهر ایرانی اسلامی طیب، تنظیم و منعقد شد که امیدواریم هر دو طرف این تفاهم





معاون اقتصادی استاندار اصفهان مطرح کرد:

#### افق توسعه اقتصادی استان در مسیر سرزمینی در دستور کار

معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار اصفهان گفت: شرایط توسعه اقتصادی اصفهان مبتنی بر صنعت است که با همفکری و هماهنگی بین بخشی و مطابق امیر رضا نقش در آئین تودیع و معارفه مدیران کل حفاظت محیط زیست استان اصفهان، اظهار داشت: اصفهان دریایی از فرصت‌ها، ظرفیت‌ها و توانمندی‌ها است و به همین میزان با چالش‌ها و مسائل بسیاری رو به رو است.

وی با اشاره به وجود بیش از ۱۰ هزار واحد صنعتی در استان اصفهان، گفت: بعد از انفکاک البرز از استان تهران اکنون استان اصفهان با بیشترین واحد صنعتی در مقام نخست قرار دارد و در صنعت این استان ۳۰۰ هزار نفر اشتغال دارند.

معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار اصفهان خاطر نشان کرد: به دلیل تراکم استقرار این صنایع در گذشته و مسئله آلودگی هوای اصفهان، شاید از یک دیدگاه پارادوکس باشد که هم به دنبال اشتغال و مسائل رفح موانع تولید باشیم و هم از سوی دیگر حداکثر حفاظت را از منابع محیط زیست داشته باشیم.

نقش ادامه داد: با وجود این به عنوان یک مسئول در استان اصفهان آن را تناقض نمی‌دانم و فکر می‌کنم اگر هم‌افرایی، هم‌کاری و هماهنگی بین بخشی در استان اتفاق افتد، می‌توان با همفکری و هم‌دلی شرایط را فراهم کرد که از یک سو توسعه اقتصادی استان که مبتنی بر صنعت است و بخش خدماتی و کشاورزی سهم کمتری دارد، فراهم شود و از سوی دیگر افق استان را مطابق آمایش سرزمینی استان پیش ببریم که این مهم به طور جدی در حال پیگیری است.

وی با بیان اینکه این هم افزایی بین دستگاه‌های اجرایی استان اکنون وجود دارد، افزود: مدیران صنعتی انتظارات زیادی از من دارند و از سوی دیگر باید هماهنگی زیادی با محیط زیست داشته باشیم تا رضایتمندی اتفاق افتد.

معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار اصفهان خاطر نشان کرد: در ۹ ماه گذشته، هر جایی که باید در برابر توسعه صنایع در شماع ۵۰ کیلومتر استادگی می‌کردیم، ایستادیم و جایی که باید تسهیلگری می‌کردیم، تلاش شد تا با همکاری محیط زیست مشکل مرتفع شود.

نقش بااشاره به اینکه محیط‌زیست امکانات و تجهیزات شایسته و مناسبی ندارد، ابراز داشت: اگر دستگاه‌ها دست به دست هم دهند قطعاً نمی‌توان کاری را پیش برد. امید است با همت و تلاش دکتر لاهيجان زاده مسيرهای همکاری ادامه‌یابد و شاهد توزیع امکانات و رفع مشکلات باشیم و اتفاقات خوبی رقم بخورد.

آیت اله ناصری به دیار باقی شناخت:

### نصف جهان داغدار استاد اخلاق

**اخبار اصفهان** آیت‌الله شیخ محمد علی ناصری استاد اخلاق و مدرس حوزه علمیه اصفهان به دیار باقی شناخت. آیت‌اله ناصری از علما و استادان اخلاق ماه گذشته به دلیل بیماری در بخش مراقبت‌های ویژه (ICU) در یکی از مراکز آموزشی و درمانی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان بستری شده بود که ساعتی پیش دار فانی را وداع گفت.

ایشان بانام کامل آیت‌اله محمّد علی ناصری دولت‌آبادی سال ۱۳۰۹ هجری شمسی در شهر دولت‌آباد بر خوار در خانواده‌ای مذهبی به دنیا آمد. پدر او حجتّ الاسلام و

رئیس دانشگاه علوم پزشکی اصفهان هشدار داد:

## بسته شدن پنجره جمعیتی ایران، ۷ سال دیگر



برای فعالیت افراد ضرور خواهد شد. وی با اظهار اینکه باید ردیف بودجه ویژه‌ای برای ساخت بیمارستان تخصصی یابد، گفت: ساخت بیمارستان در شهر ورزنه امنیت خوبی را برای سالن آن منطقه ایجاد خواهد کرد، اگر چه امروز ساخت بیمارستان در شهرستان خور و بیابانک ضرورت دارد، زیرا که فاصله خور تا اصفهان بیش از اصفهان تا تهران است.

**۷۵۰ درصد سلامت به دیگر دستگاه‌ها (غیر از وزارت بهداشت) بر می‌گردد**

رئیس دانشگاه علوم پزشکی اصفهان افزایش ۲۵سال‌به عمر متوسط ایرانیان را بزرگترین دستاورد انقلاب عنوان کرد و افزود: سلامت یک حوزه تعاملات بین بخشی است که تنها ۲۵درصد کار به دست وزارت بهداشت است و ۷۵درصد به دیگر دستگاه‌ها بر می‌گردد و اگر کارخانه‌ای دودزا شود منجر به افزایش جمعیت سرطان می‌شود و همینطور نا ایمنی جاده‌ها و

خودروها منجر به افزایش تعداد بیمارستان‌ها و افراد ناسالم می‌شود. وی به نقش تاثیرگذار خیران در حوزه سلامت و بهداشت اشاره کرد و افزود: شاهد حضور پررنگ و همکاری نزدیک آنها با حوزه بهداشت و درمان و حتی حوزه پژوهش هستیم.

شیرانی ادامه داد: دولت کنونی یک دولت مردمی است که از جنس آنها است و باید از ترویج ناامیدی دوری کنیم و با همکاری یکدیگر به داد اصفهان برسیم.

نماینده مردم اصفهان در مجلس شورای اسلامی نیز در این جلسه از تأمین چند زمین برای حوزه بهداشت و درمان در سفر ریاست جمهوری به اصفهان خبر داد و افزود: بهداشت یک مقوله پیشرو است و در سیاست‌های ابلاغی رهبر معظم انقلاب تقویت بهداشت همواره مورد توجه بوده است زهرا شیخی به نقش مؤثر اصفهانی‌ها در تمامی عملیات‌ها از جمله محرم، قتح‌المبین و واقعه

المسلمین حاج شیخ محمّد باقر ناصری و در شمار عالمان فرهیخته آن دوران بود. حوزه علمیه حضرت ولی عصر (عج) حوزه علمیه صاحب‌الزمان (عج) حوزه علمیه نرجس خاتون (س)، مرکز دیجیتال حضرت، ولی عصر در دولت آباد و موسسه تحقیقات نجوم اسلامی از جمله مراکز دینی زیر نظر این استاد حوزه بود.

وی علاوه بر تلاش‌های علمی و دینی و هدایت و راهنمایی مردم طلاب و اهل علم در کارهای خیر نیز مشارکت جدی داشت و از جمله این اقدامات می‌توان به تلاش برای ایجاد مرکز درمانی حضرت ولیعصر، بخش دیالیز بیمارستان

۲۵آبان و ۳۷شهیذ خاصه اصفهان و قبل و بعد از جنگ تحمیلی نقش بی‌بدیلی داشتند به طوری که در فرمایشات بنیانگذار انقلاب و مقام معظم رهبری همواره به نقش اثر گذار مردم اصفهان تأکید شده است. وی با اشاره به اینکه باید همچون بیمارستان شهر ورزنه، بیمارستانی نیز در شهر کوهاپه ساخته شود، ادامه داد: با پیگیری رئیس دانشگاه علوم پزشکی اصفهان موفق به بازگشایی بخش زایشگاه کوهاپه شدیم.

شیخی با بیان اینکه در حوزه بهداشت و درمان حمایت همه جانبه ای خواهند داشت و تمام تلاش را برای ارتقاء حوزه بهداشت و درمان در شهرستان‌های دور افتاده استان اصفهان از جمله خور، کوهاپه، ورزنه انجام خواهد داد، گفت: با تبدیل این مناطق به شهرستان قطعا از امکانات بهتری حوزه بهداشت و درمان برخوردار خواهد شد.

یک اصفهانی شناس مطرح کرد:

### مَدْرَس ابن سینا احیا شود

نمایندگان و مسئولان و صاحب‌نظران اصفهان بر جریان دائمی زاینده‌رود از سراب تا پایاب تأکید کردند، اما این، تنها خواسته اصفهان‌شناسان حاضر در آن جلسه نبود. محمدحسین ریاحی، نویسنده، پژوهشگر و اصفهان‌شناس، یکی از سخنرانان آن روز بود که بر ضرورت تأمین اعتبار برای مرمت بناهای تاریخی استان به‌ویژه «مَدْرَس ابن‌سینا» تأکید کرد و در حضور عزت‌الله ضرغامی، رسیدگی به این بنای تاریخی را به‌عنوان یکی از دغدغه‌های میراث‌دوستان اصفهان خواستار شد.

این نویسنده و اصفهان‌شناس در زادروز شیخ‌الرئیس

اصلی مطالبه‌گری به‌حق رسانه‌های داخلی بر گزار شد.

وی افزود: در این رویداد فرهنگی ۵۷۲ اثر در قالب‌های خیر، گزارش‌مکتوب و تصویری، تیترو، عکس، صفحه‌آرایی، مصاحبه، طنز مکتوب و کاریکاتور، مقاله، یادداشت، کلیپ و اینفوگرافیک شرکت داده شد و در پایان اثرات برکزیده معرفی و تقدیر شدند.

**• برگزاری نمایشگاه مجازی کتاب در ۲ سطح استانی و ملی**
تمنایی همچنین برگزاری نمایشگاه مجازی کتاب در ۲ سطح استانی و ملی را از دیگر برنامه‌های فرهنگی استان در مدت یک سال گذشته عنوان کرد و گفت: در سال ۱۴۰۰ برای نخستین بار دو نمایشگاه غیرحضوری کتاب در استان اصفهان برگزار می‌شود.

وی اظهار داشت: این رخداد مهم فرهنگی با حضور ۸۵۰ناشر کشوری و با استقبال بالغ بر ۷۰ درصدی شرکت‌کنندگان، بیش از یک میلیارد تومان فروش داشت و عملکرد درخشانی



کلیدس شاهین شهر، بخش دیالیز بیمارستان محمد میمه و اورژانس شبانه

روزی دولت آباد اشاره کرد.

آب حیات (مجموعه سخنرانی درباره امام عصر)، در امتداد نور (مجموعه سخنرانی درباره آیات تأویل شده به حضرت، ولی عصر و آخرالزمان)، رسم بندگی (فراز‌هایی از خطبه بلند حضرت امیرالمؤمنین در مورد حالات و خصوصیات اخلاقی متقین) و سخن دوست از تتالیفات و آثار به جا مانده از آیت‌اله ناصری است.

...ادامه سرمقاله از صفحه ۱

ج) احیای برجام و رفع تحریم‌ها و هم‌زمانی با فروکش کردن بیماری کرونا در سطح جهانی، گردشگری ایران را در موقعیت ممتازی قرار می‌دهد تا این صنعت با احیای بازار بین‌المللی خود، فرصتی برای بازنگری سیاست‌ها و برنامه‌ریزی‌های داخلی را هم بدست آورد.

با گذشت ۵۰ ماه از خروج یک‌جانبه آمریکا از برجام در ۱۸ اردیبهشت ۹۷ (۹ می ۲۰۱۸) هم‌اینک در فضای بین‌الملل امیدهایی برای احیای مجدد برجام شکل گرفته است. از آنجا که گردشگری جزء صنایعی است که تقریباً بافاصله تحت تأثیر اثرات احیای برجام قرار خواهد گرفت، لذا نحوه مواجهه با این رویداد در حوزه گردشگری نیازمند تدبیر بیشتری است.

مهم‌ترین هدف تحریم آمریکایی‌ها این بود تا کشورمان را از یک الگوی توسعه، به عبرتی برای کشورهای مستقل تبدیل سازند؛ اما پیچیدگی تجارت جهانی و اتخاذ برخی سیاست‌های اثر گذار داخلی و همچنین اثرات جنگ اوکراین صحنه‌بازی آمریکایی‌ها را به نفع کشورمان تغییر داده است.

اگر آن گونه که از فیهوای رسانه‌های مستقل برمی‌آید توافق

قریب‌الوقوع برجام تحقق یابد، آنگاه شرایط برای صنعت گردشگری حداقل در حوزه پولی و بانکی گردشگری به‌ویژه در اتصال سیستم بانکی به شبکه سوئیفت و گشایش اعتبارات بین‌المللی (اِل‌سی) برای طرح‌های زیرساختی گردشگری و امکان استفاده از منابع مالی بلوکه آزاد شده و هدایت بخشی از آنها به سوی ساخت و تجهیز تأسیسات گردشگری وفق مراد خواهد بود.

همچنین ایجاد زیرساخت‌الکترونیکی برای استفاده گردشگران از کارت‌های اعتباری بین‌المللی و شبکه‌های جهانی رزرواسیون، برقراری پوشش کامل بیمه‌های بین‌المللی و رفع مشکلات خرید، ورود و صدور کالا و خدمات

وابسته به گردشگری مانند صنایع‌دستی در حوزه پولی و بانکی گردشگری از دیگر نتایج اثربخش و قابل پیش‌بینی این توافق است.

البته احیای برجام در حوزه بازرگانی گردشگری هم بی‌تأثیر نخواهد بود، هدایت شرکت‌های خارجی برای همکاری در صدور کالا، خدمات و سرمایه به ایران، کاهش هزینه و عوارض و مالیات در تأمین تجهیزات مورد نیاز واحدهای گردشگری و خرید وسائط حمل‌ونقل مناسب از جمله هوایپماها و ورود آنها به بازار خدمات گردشگری هم از مواردی است که باید از احیای برجام انتظار داشت.

بی تردید پس از احیای برجام استفاده از خطوط اعتباری کمک‌های فنی و اعتباری برای بخش گردشگری نسبت به ۵۰ماه گذشته تسهیل می‌شود و قطعا برای جذب سرمایه‌گذاران خارجی که بازار خاورمیانه‌ای آنها در سال‌های اخیر رشدت لطمه دیده است، مشوق‌هایی تعیین و در نظر گرفته می‌شود. این در حالی است که شرکت‌های بین‌المللی بزرگ و برندهای مشهور جهت حضور در بازار گردشگری ایران ترغیب و از سرمایه‌گذاران خرد ایرانی در برابر سرمایه‌گذاری‌های بزرگ خارجی باید حمایت شود.اگر شاخص شرکت‌های بین‌المللی برای ورود به بازار تأسیسات گردشگری ایران باید بازبینی و گواهینامه‌های استاندارد اعطا شود.

اما احیای برجام در حوزه گسترش بازار و بازاریابی گردشگری تحولاتی را ایجاد خواهد کرد، به‌طور مثال گردشگری‌های تخصص مانند گردشگری سلامت توسعه می‌یابد و تجهیزات مورد نیاز آن به راحتی تأمین خواهد شد. از طرفی با کاهش ایران‌هراسی و رخ نمودن تصویر جدید از ایران بازارهای سنتی ایران در اروپا احیا می‌شود، علاوه بر سهولت ورود هر چه بیشتر ایرانیان مقیم خارج از کشور، از نظر مقررات ورودی و تشریفات گمرکی و فرودگاهی ورود گردشگران خارجی به کشور تسهیل می‌شود.

هم‌زمانی رفع تحریم‌ها با فروکش کردن بیماری کرونا در سطح جهانی به‌طور مضاعفی صنعت گردشگری ایران را در موقعیت ممتازی قرار می‌دهد تا این صنعت با احیای بازار بین‌المللی خود، فرصتی برای بازنگری سیاست‌ها و برنامه‌ریزی‌های داخلی را نیز بدست آورد. مهم‌ترین اقدامات متصور در این حوزه بازسازی تصویر ایران و ترسیم چهره واقعی از کشورمان خواهد بود.

**دکترای جغرافیای شهری**

از خود برجا گذاشت.

**• برگزاری همایش ملی حکیم نظامی گنجوی**

سرپرست اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی اصفهان با اشاره به اینکه میراث ادب فارسی طی سالیان در قالب آثار گران‌سنگی از شاعران بزرگ برجای‌مانده است گفت: ۲۲ اسفندماه سال گذشته هم‌زمان با روز ملی حکیم نظامی گنجوی همایش برگزارشد این شاعر نامی برگزار شد.

وی ادامه داد: در این همایش بیش از ۸۳ ویژه‌نامه بزرگداشت این شاعر برجسته با همکاری ادب دوستان در اکثر شهرستان‌های استان برگزار شد که در کشور نمونه بود.

تمنایی در پایان با اشاره به توجه ویژه دولت به مقوله فرهنگ و هنر گفت: اولویت مهم در این اداره کل پرداختن به توانمندی‌ها و ظرفیت‌های بالای هنرمندان این حوزه و ارتقای جایگاه فرهنگ و هنر استان است.





سخت‌گوی کمیسیون اقتصادی مجلس درباره کمیسیون اقتصادی:

## طرح اصلاح قانون بازار اوراق بهادار بررسی شد

سخت‌گوی کمیسیون اقتصادی مجلس از بررسی طرح اصلاح قانون بازار اوراق بهادار جمهوری اسلامی ایران در جلسه امروز کمیسیون خبر داد. مهدی طغیانی کمیسیون اقتصادی مجلس را تشریح کرد و گفت: در ابتدای جلسه امروز نشست مشتری با رئیس سازمان جمع‌آوری و فروش اموال تملیکی و معاونان وی به‌منظور بررسی گزارش عملکرد این سازمان برگزار شد که در جریان این بررسی اتفاقات اخیر رخ داده در سازمان و مسائلی همچون تعیین تکلیف بسیاری از آنچه که در انبارها رسوب کرده بود مطرح و واکاوی شد. نماینده مردم اصفهان در مجلس شورای اسلامی ادامه داد:

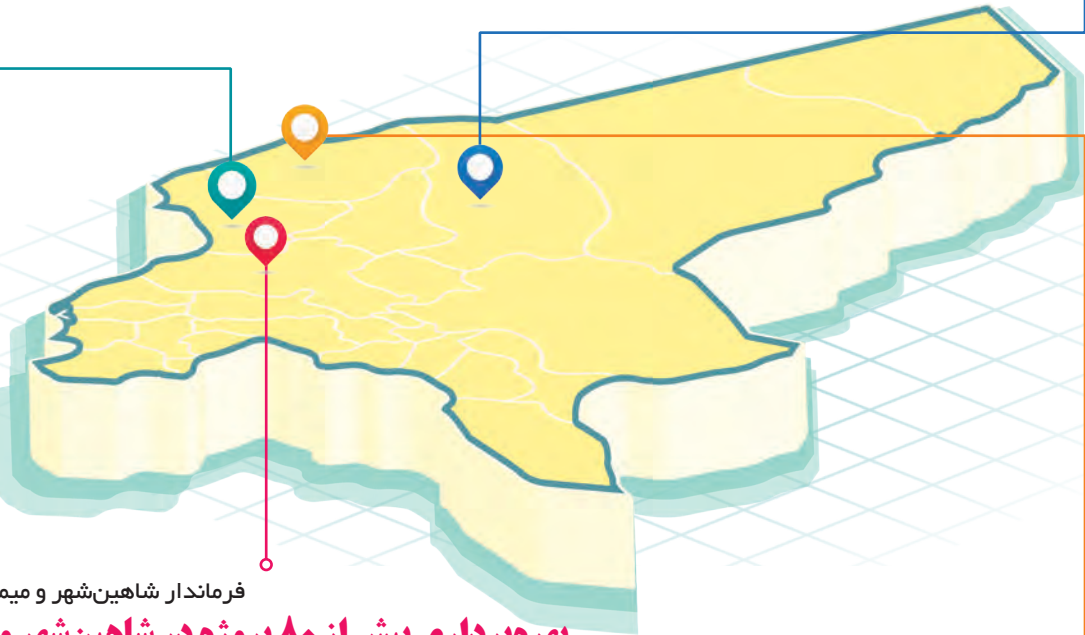
رئیس جمعیت هلال احمر کشور گفت: در سطح کشور بیش از ۲ میلیون داوطلب عضو جمعیت هلال احمر هستند که تلاش می‌کنیم در دو سال آینده این تعداد را به ۱۰ میلیون داوطلب افزایش دهیم. پیرحسین کولیوند، در حاشیه بازدید از پایگاه جمعیت هلال احمر اردستان، اظهار کرد: با تصمیم‌گیری‌هایی که صورت گرفته وضعیت درآمدی، معیشتی و به‌ویژه بیمه سنوات امدادگران جمعیت هلال احمر کشور تا پایان شهریورماه حل خواهد شد. همچنین تلاش خواهیم کرد مراحل و مجوزهای لازم برای استخدام نیروی انسانی و کمبود نیروی ادارات شهرستان‌ها را اخذ کنیم. وی با بیان اینکه اصل کار جمعیت هلال احمر علاوه بر امداد و نجات‌جادهای بیشتر اقدامات این سازمان داوطلبی است، افزود: باید فرهنگ

رئیس جمعیت هلال احمر کشور:

### افزایش ۱۰ میلیونی تعداد داوطلبان عضو

کولیوند تصریح کرد: جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران به دلیل فعالیت‌های خوبی که در دو سال گذشته داشته، عالی‌ترین نشان فدراسیون صلیب سرخ جهانی (هانری دایسون) را کسب کرده که برای این سازمان بسیار با ارزش بوده است. وی با بیان اینکه در سطح کشور بیش از ۲ میلیون داوطلب عضو جمعیت هلال احمر هستند، گفت: در حال برنامه‌ریزی هستیم در یکی دو سال آینده، این تعداد را به ۱۰ میلیون داوطلب افزایش دهیم. رئیس جمعیت هلال احمر کشور، خاطرنشان کرد: هم‌اکنون حدود ۶۰۰ پایگاه سیار و ثابت هلال احمر در سطح کشور وجود دارد که این تعداد قطعاً کم است و تلاش داریم تا سه سال آینده به تعداد استاندارد ۳ هزار پایگاه برسانیم.

سازی شود که فعالیت‌های هلال احمر به سمت اجتماعی شدن حرکت کند، زیرا هرچهقدر بتوانیم کارهای هلال احمر را با نگاه داوطلبی انجام دهیم و مردم را مشارکت دهیم، اقدامات سازمان را موفق‌تر پیش بردیم. به گزارش ایسنا، رئیس جمعیت هلال احمر کشور با اشاره به کمک‌های رئیس جمهور به این سازمان گفت: خوشبختانه وضعیت انبارهای جمعیت هلال احمر در وضعیت قابل قبولی قرار دارد، ولی در حال پیگیری هستیم تا پایان سال تعداد ۹۰۰ دستگاه خودرو نجات و آمبولانس بین شهرستان‌ها توزیع شود. اقدام زیستی و تغذیه‌ای هم تهیه شده و به مرور توزیع خواهد شد. همچنین منابع اعتباری برای تهیه اقلام حفاظتی و فردی نیز تأمین شده است که تا آخر سال تهیه و توزیع می‌شود.



فرماندار شاهین‌شهر و میمه:

کولیوند در خصوص اعزام نیروهای سازمان هلال احمر برای مراسم اربعین امسال گفته: امسال بیش از ۴ هزار نیروی متخصص به کشور عراق اعزام خواهند شد که نسبت به دو سال گذشته حدود ۵ برابر شده است. این افراد در مسیرهای پیاده‌روی و بیمارستان‌های سیار و بیمارستان‌های عراق کمک رسانی می‌کنند و وظیفه دارند اقدامات پیشگیری از گرم‌زدگی، پیشگیری از ویروس کرونا، وبا و بیماریان گوارشی را برای زائران آموزش دهند. وی درباره راه‌اندازی دفتر نمایندگی جمعیت هلال احمر در شهر زواره، افزود: یکی از سیاست‌های جمعیت هلال احمر ایجاد اشتغال پایدار برای پایگاه‌های امداد نجات بوده که با تأکید مسئولان شهرستان اردستان تلاش

سخت‌گوی سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری کاشان:

### آتش سوزی کارگاه حلاجی ایلاف کاشان مهار شد

سرایت آتش به کارخانه فرش همجوار این کارگاه جلوگیری کرد. فدایی اضافه کرد: عملیات آتش سوزی کارگاه حلاجی ایلاف در ساعت ۱۸ و ۳۰ دقیقه با لکه گیری توسط تیم‌های مستقر در محل پایان یافت و ایمنی محل به طور کامل حاصل شد. به گزارش ایرنا پنج ایستگاه آتش‌نشانی با ۳۷ دستگاه خودروی سبک و سنگین در کاشان خدمت‌رسانی می‌کنند. شهرستان کاشان با برخورداری از ۲ شهرک و چهار ناحیه صنعتی به مساحت یک‌هزار و ۵۰۰ هکتار با افزون‌بر یک‌هزار و ۲۰۰ واحد صنعتی فعال در فاصله نزدیک به ۲۰۰ کیلومتری شمال اصفهان واقع است.

سخت‌گوی سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری کاشان از مهار آتش سوزی کارگاه حلاجی ایلاف این شهر خبر داد. به گزارش ایرنا و به نقل از سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری کاشان، این آتش سوزی ساعت ۱۳: ۴۶ به این سازمان اعلام و بلافاصله آتش نشانان برای مهار آن اعزام شدند. روح الله فدایی سخت‌گوی سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری کاشان اظهار داشت: در این آتش سوزی آتش نشانان در قالب هفت تیم عملیاتی از ایستگاه‌های ۳، ۲، ۱ و ۴ این سازمان توانستند، آتش سوزی این کارگاه واقع در بلوار قطب رواندی را مهار کنند. وی افزود: سرعت عمل نیروهای آتش نشانی از

### بهره‌برداری بیش از ۸۰ پروژه در شاهین‌شهر و میمه هم‌زمان با هفته دولت

تومان و اتاق عمل ۴ تخته بیمارستان گلدیس شاهین شهر نیز آماده بهره‌برداری است. همچنین در شهر گرگاب بازسازی ساختمان اداری و طرح آیرسانی خط دوم این شهر برای حل مشکل افت فشار آب شرب به بهره‌برداری می‌رسد. فرماندار شاهین شهر و میمه با اشاره به افتتاح مرکز معاینه فنی خودرو سنگین شاهین‌شهر و میمه تصریح کرد: این مرکز به صورت خصوصی با اعتبار ۸ میلیارد تومان جنب پلیس راه مورچه خورت احداث شده که با فرصت ایجاد اشتغال برای ۱۰ نفر آماده بهره‌برداری است. همچنین باند دوم علویچه به سمت پلیس راه مورچه خورت جهت تسهیل در عبور و مرور مسافران نیز در هفته دولت افتتاح خواهد شد. وی با اشاره به خاموشی دوساله بلوار معلم به دلیل

هزار رأس گاو شیرده با اعتبار ۱۲۵ میلیون تومان با امکان ایجاد اشتغال برای ۳۰ نفر، در بخش تولیدات گیاهی، گلخانه سبزی و صیفی با زیر بنای ۲۰ هکتار و اشتغال‌زایی برای بیش از ۲۰۰ نفر و در بخش صنایع کشاورزی، تولید انواع خوراک آماده دام، طیور و آبزیان با توان تولید ۲۰ هزار تن روزانه با امکان اشتغال برای ۱۲ نفر در هفته دولت به‌بهره برداری خواهد رسید. کاظمی طبا گفت: بازار روز شهرداری میمه متشکل از فروشندگان بومی و غیربومی که در یک روز هفته در شهر میمه برای ۴۰ نفر اشتغال ایجاد می‌کند نیز به بهره‌برداری خواهد رسید. کاظمی طبا با تأکید بر اولویت دولت سیزدهم بر اتمام پروژه‌ها و طرح‌های نیمه تمام، افزود: ساختمان جدید مرکز بهداشت شاهین‌شهر و میمه با اعتبار ۲۴ میلیارد

فرماندار شاهین‌شهر و میمه گفت: در هفته دولت بیش از ۸۰ طرح عمرانی و خدماتی و کشاورزی با اعتبار ۴۱۵ میلیارد تومان در شهرستان به بهره‌برداری می‌رسد. سید محمدرضا کاظمی طبا فرماندار شاهین‌شهر در جمع اصحاب رسانه ضمن گرامیداشت یاد و خاطره شهیدان رجایی و باهنر، دولت سیزدهم را دولتی مردم محور در راستای جلب رضایت عمومی در ارائه خدمات دانست و اظهار کرد: هم‌زمان با هفته دولت و با حضور مدیران استانی حدود ۸۰ طرح عمرانی و خدماتی با اعتبار ۴۱۵ میلیارد تومان در این شهرستان افتتاح و به بهره‌برداری می‌رسد. وی با بیان اینکه در بخش کشاورزی سه طرح شاخص توسط بخش خصوصی آماده بهره‌برداری است، افزود: در بخش تولیدات دام و طیور و آبزیان، مرکز پرورش

رئیس اداره ورزش و جوانان شهرستان آران و بیدگل خبر داد:

### پایان مسابقات والیبال بانوان منطقه فرهنگی کاشان در نوش آباد

رئیس اداره ورزش و جوانان شهرستان آران و بیدگل از پایان دومین دوره مسابقات والیبال بانوان منطقه فرهنگی کاشان در نوش آباد خبر داد. ابوذر فردنژاد در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار کرد: این دوره از مسابقات یادواره شهید زهرا دهقانی با حضور ۱۰ تیم منتخب و ۱۲۰ بانوی ورزشکار در سالن سردار شهید راحمی نوش آباد از روز عید قربان آغاز شده بود. وی افزود: مسابقات با قهرمانی تیم هلال منیر و نائب قهرمانی تیم سورنا هر دو از آران و بیدگل پایان یافت و



رئیس اداره میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری شهرستان نائین:

### «قلعه محمدیه»، نائین؛ میراث جاودانه ۱۵۰۰ ساله

رئیس اداره میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری شهرستان نائین، گفت: قلعه محمدیه نائین که در زمان ساسانیان ساخته شده دزی دفاعی و مستحکم در برابر حملات راهزنان و بیگانگان بوده است. محمود مدنیان در گفت‌وگو با ایسنا درباره قلعه محمدیه نائین، اظهار کرد: قلعه محمدیه که در محله محمدیه نائین قرار گرفته به عنوان یک قلعه نامنظم و دفاعی محسوب می‌شود که روی یک بلندی قرار گرفته است. قلعه‌های دفاعی در قدیم سد مستحکمی در برابر حمله بیگانگان و راهزنان محسوب می‌شدند و به همین دلیل این نوع از قلعه‌ها را روی بلندی احداث می‌کردند.

وی افزود: در شهر نائین و روستاهای اطراف آن معمولاً یک قلعه یا برج دفاعی وجود دارد که در گذشته در برابر حملات راهزنان مورد استفاده قرار می‌گرفتند و قلعه محمدیه این کاربرد مهم را داشته به طوری که هنگام حملات راهزنان مردم شهر به داخل آن پناه می‌بردند و برای هر یک از خانواده‌ها یک اتاق در داخل قلعه وجود داشته که آن‌وقت کافی از قبل در آن پیش‌بینی می‌شده است. رئیس اداره میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری شهرستان نائین، گفت: خارج از شهر نائین و در چند کیلومتری آن برج‌های دیدبانی وجود داشته که هنگام حملات دشمن، نگهبانان این برج‌ها با دود حمله بیگانگان را به مردم شهر خبر می‌دادند تا مردم فرصت پناه گرفتن در داخل قلعه محمدیه را داشته باشند. معمولاً در این قلعه‌ها یک راه مخفی متصل به قنات وجود داشته تا مردم در مدت زمان محاصره دشمن از آب کافی بهره‌مندباشند.

مدنیان تصریح کرد: تاریخ ساخت قلعه چند برجی محمدیه به دوره ساسانیان و ۱۵۰۰ سال قبل بر می‌گردد و در ارتفاع کافی برای تسلط بر دشمن ساخته شده است. مصالح به کار رفته در ساخت این قلعه، خشت و چینه است و مساحت این بنای تاریخی بیش از هزار مترمربع است. وی با بیان اینکه قلعه محمدیه به ثبت ملی رسیده است، افزود: مرمت این قلعه در سال‌های گذشته به شکل جزئی انجام شده و مشکل اصلی این قلعه نداشتن صاحب و مالک مشخص است که در تلاش هستیم با کمک اداره ثبت اسناد، مالکیت قلعه تحت اختیار اداره میراث فرهنگی درآید که در این صورت بهتر می‌توانیم اعتبارات دولتی برای مرمت قلعه جنب و حمایت سرمایه‌گذاران بخش خصوصی را نیز برای مرمت آن جلب کنیم. با توجه به موقعیت خوب این قلعه که در بافت قدیمی محله محمدیه قرار گرفته در صورت داشتن متولی، سرمایه‌گذاران برای سرمایه‌گذاری روی قلعه محمدیه تشویق خواهند شد.

اجرای است که یکی از مهم‌ترین و اثرگذارترین آن‌ها شهرداری است. مجموعه مدیریت شهری به واسطه تعامل گسترده با شهروندان، زمینه‌های مناسبی برای ترویج ورزش را در اختیار دارد. وی تأکید کرد: شورای ورزش نوش آباد یک تشکل مردمی است که در غیاب نهادهای رسمی، فعالیت می‌کند که علاوه بر توسعه ورزش همگانی، در حوزه سواد ورزشی شهروندان نیز تلاش می‌کند، زیرا سلامت بانوان ضامن سلامت جامعه و توسعه ورزش در خانواده است.

تجهیزات ورزشی در شهرهای کوچک و روستاها است. وی افزود: امیدواریم که برنامه‌ریزی مسئولان به گونه‌ای باشد که فضا برای ورزش بانوان در شهرهای کوچک و روستاها بیش از پیش فراهم شده و بسترهای لازم برای تحقق این امر مهم را فراهم کنند، زیرا در کلام رهبر فرزانه انقلاب، دعوت به ورزش به‌عنوان امر به معروف مورد تأکید قرار گرفته است. علوی تصریح کرد: ترویج فرهنگ ورزش و ایجاد زیرساخت‌های آن نیازمند همکاری همه دستگاه‌های

تیم بانوان نوش آباد به مقام سوم رسید. همچنین بانوان تیم نجوم محمدآباد کویرات جام اخلاق را به دست آوردند. رئیس شورای ورزش نوش آباد نیز گفت: پژوهش‌های علمی، ورزش بانوان را فرصتی برای حفظ سلامت جامعه می‌داند و گرایش بانوان به ورزش بیشتر شده است، اما فرآیند شدن ورزش در زندگی آنان، نیازمند برنامه‌ریزی و حمایت دستگاه‌های اجرایی است. سید مسعود علوی اظهار کرد: گرایش روز افزون بانوان به رشته‌های مختلف ورزشی، گرفتار مشکلاتی نظیر نبود فضای مناسب و کمبود

لیف‌وگرافیک

## تعریف اوپن سورس به قلم مولف آن (بروس پرنس)

این سورس یا نرم افزارهای متن باز به مجموعه‌ای از نرم افزارها گفته می‌شود که هنگام عرضه آن کدهای برنامه به صورت آزاد در اختیار کاربر قرار می‌گیرد تا کاربر بتواند با استفاده از آنها نرم افزار را انگونه که مطلوب اوست شخصی سازی کند.

۰۱ آزادی توزیع مجدد: این به معنی آزادی انتشار مجدد نرم افزار اوپن سورس با تغییرات دلخواه هر فرد می‌باشد. که می‌تواند رایگان یا غیر رایگان باشد.

۰۲ وجود کد مبدا این اجازه را به شما می‌دهد که بتوانید در کامپیوتر های معمولی یا مکتب‌تاش از آن استفاده کنید.

۰۳ اجازه کار اکتباسی هرکس حق دارد نتیجه کار خودش رو روی نرم افزار اوپن سورس به صورت رایگان یا غیر رایگان توزیع کند.

۰۴ یکپارچگی کد مبدا و مولف به این معناست که مولف می‌تواند نام خود را حفظ کند. این به این معناست که شما پس از انجام تغییرات خود یا مجبور به تغییر نام نرم افزار هستید یا باید به طور واضح تغییرات خود را مشخص کنید.

۰۵ عدم تبعیض علیه افراد و گروه ها هیچکس تحت هیچ شرایطی نمی‌تواند حق استفاده از نرم افزار اوپن سورس را از شخصی و گروهی سلب کند.

۰۶ عدم تبعیض علیه زمینه های کاری نرم افزار این سورس در همه زمینه های کاری قابلیت استفاده دارد. چه برای استفاده در یک مدرسه یا جهت استفاده در یک پایگاه تولید تسلیحات نظامی.

۰۷ توزیع مجوز همه مجوزهای نرم افزارهای این سورس کاملاً قابلیت بازتشر و انتقال به غیر را دارد.

۰۸ مجوز نباید محصول به محصول مشخص باشد به عبارت دیگر اگر نرم افزاری را روی بستر رهت نوشته باشند نمی‌تواند جواز استفاده از آنرا روی دیگر بسترهای لینوکس لغو کند.

۰۹ مجوز نباید نرم افزارهای دیگر را محدود کند به این معنا که اگر روی یک سی دی نرم افزار اوپن سورس توزیع شده به همراه یک نرم افزار دیگر، نرم افزار این سورس نمی‌تواند ادعا کند که نرم افزار دیگر هم باید رایگان باشد یا خیر.

اخبار اصفهان بخار خانی



**"Malleable" SAIPA Co.'s Aluminum Output up 4.5% in 4 Months**



Malleable SAIPA Company, as one of subsidiaries of SAIPA Automotive Group, managed to increase production volume of aluminum casting in the first four months of the current year (from March 21 to July 22) as much as 4.5 percent, the Public Relations Department of SAIPA Automotive Group reported.

By improving the production process and reducing stoppage in the process of production in the first four months of the current year (March 21 - July 22), Malleable SAIPA Company managed to record a 4.5 increase in production of aluminum parts for Tiba, Pride, and Nissan passenger cars. Shahram Moslempour Chief Executive of Malleable SAIPA Company made the remarks and stated that specialists and experts of this company managed to implement the production plans in line with removing production stoppages caused by power outages, pressure of sanctions imposed against the country, and provision of raw materials in the production lines.

An increase in production of aluminum parts included all the aluminum products of this company such as cylinder heads for Tiba, Pride, and Nissan passenger cars, he added.

In the casting process, it is important to maintain the aluminum melting channels and produce aluminum parts which plays an important role in the production of wastes as well as quality of product, Moslempour underlined. He called the improvement of production process at aluminum casting hall as one of the challenges of achieving goals of aluminum parts' production and supply of parts for SAIPA Automotive Group, he said, adding that reducing wastes and production period have also been taken into serious consideration in production growth of the aforementioned parts.

The CEO of Malleable SAIPA Company said that his company owes production increase of aluminum parts to the unflinching and non-stop efforts of industrious workers and experts working at the Aluminum Casting Hall and also other production and headquarters departments of the company.

Materialization of objectives behind the production increase of aluminum parts is the result of precision and accuracy of expert engineers and relentless efforts of operators and also other employees of the company working in its production hall which led to eye-catching improvements and achieving objectives of producing high-quality products and consequently production growth in this industrial and production unit. Malleable Company was established in October 1965 for manufacturing all casting parts and various kinds of metal products. Executive operations lasted until March 1969 and the company came into operation from April 1969.



# Russia eager for expanding trade ties with Iran



Iranian Minister of Industry, Mining, and Trade Reza Fatemi-Amin, who traveled to Russia to visit the MIMS Automobility Moscow exhibition, said on Tuesday evening that Russia is eager for expanding economic ties with Iran, IRNA reported. Fatemi-Amin made the remarks on the sidelines of a meeting with representatives of Iranian companies participating in the mentioned exhibition at the place of the Iranian embassy in Moscow.

The gathering was attended by Iranian Ambassador to Moscow Kazem Jalali, two deputy industry ministers, the head of the Iranian parliament's Industry and Mining Committee, the economic advisor of the Iranian Ministry of Foreign Affairs in Russia, as well as the heads of Iran Khodro Company (IKCO) and SAIPA Group. Speaking at the meeting, Fatemi Amin said Russian companies are interested in cooperation with Iranian counterparts, especially in the fields

of automobiles, pharmaceuticals, and home appliances. "All our efforts at the Industry Ministry are aimed to remove the existing obstacles as much as possible and we hope to repeat such successful moves that we see in Russia today in other countries as well," he stressed. Tehran, Moscow stress forging ties in aviation and maritime industries. Iran and Russia have made agreements on cooperation in aviation and maritime in-

dustries and are planning on taking joint measures in the future, Fatemi-Amin said at the end of the meeting.

The minister told reporters that the two countries have made agreements on aviation and shipbuilding industries, noting that big steps have been taken in the industry sector in both Iran and Russia that has to be pursued to bear fruit.

Fatemi-Amin said Iran was seriously pursuing the case to reach a free trade agreement with the Eurasian Economic Union (EAEU) as Russia's imports from Europe have been blocked due to sanctions and this is a big opportunity for Iranian businesses.

"The free trade agreement with Eurasia is expected to take place soon," he said.

The Iranian minister said that the main ties are being formed between Iranian and Russian businesses and the governments are only facilitating the relationship.

If the businesses are linked through joint investments, they can hardly be separated, he noted, adding that the cooperation being shaped between Iran and Russia wouldn't be stopped even if the European and American sanctions on Russia are lifted.

## Iran, Russia exchange rial, ruble for 1st time

Elsewhere in the meeting, Kazem Jalali announced the exchange of rial-ruble between Iran and Russia for the first time in the history of the two countries' trade, saying that the exchange of currencies happened through Russia's Mir Business Bank.

The ambassador also mentioned the negotiations with Russia's Sberbank for supporting trade exchanges between the two countries.

"The director of Sberbank visited Tehran recently and held good meetings with the industry minister and the head of Trade Promotion Organization (TPO)," he said.

Jalali further emphasized on the need for providing customs infrastructure and said:

"Following the visit of the head of Iranian customs administration to Russia about two months ago, the head of Russian customs also visited Iran and good agreements were reached between the two sides; also, a tripartite memorandum was signed between Iran, Russia and the Republic of Azerbaijan, and this is a very big step in customs cooperation."

## Masouleh one step closer to being World Heritage

Iran is completing an all-inclusive dossier for the northern Iranian village of Masouleh in Gilan province, to have it registered on the UNESCO World Heritage list, the provincial tourism chief has said. A number of measures have been taken in this to avoid obstacles to the world registration of Masouleh and to provide the necessary grounds, Vali Jahani explained on Wednesday. A team of UNESCO assessors is scheduled to visit Iran in autumn and evaluate Masouleh for possible inscription on the UNESCO World Heritage list, the official added.

The scenic village is famed for its Lego-shaped earthen houses built on another's rooftop. Home to some of the most stunning landscapes in the country, Masouleh is one of the many stepped villages that are quite common to find around the country, especially in Kordestan and around Mashhad. They have been built on a hill so steep that the roof of one house is the pathway for the next.

Whereas practically, all stepped villages in Iran have been able to keep their rural and traditional essence, for some reason, Masouleh has evolved into a popular touristic destination that especially attracts domestic vacationers.

Thanks to pretty developed tourist infrastructure, Masouleh is receiving the attention of all the guidebooks, portraying it as a dreamy mountain village so, slowly, it is becoming the prime destination for those travelers who have a little more than two weeks in Iran.

The village is pretty, composed of some yellowish houses which disappear behind the mist during the early morning hours. Being the most visited stepped village in Iran, Masouleh has all types of opinions.

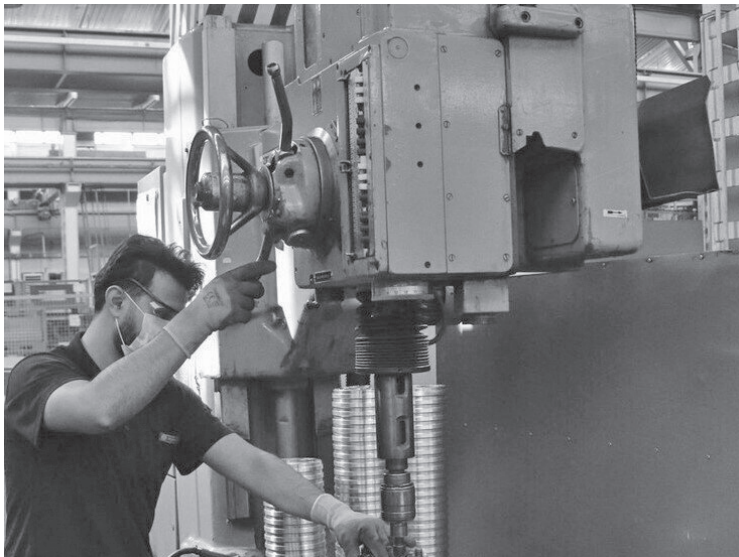
On the one hand, the well-traveled backpackers will tell you that Masouleh is not worth the journey unless you don't mind eating in overpriced restaurants or trying to bargain ridiculous fares with taxi drivers. On the other hand, less demanding travelers will tell you that Masouleh is such a lovely village that you can't miss.

Surrounded by green valleys, misty forests, and 3,000m peaks, Masouleh is the ultimate trekking destination in Iran, offering several trails that include both day treks and multi-day treks.

## Iran, home to several stepped villages

Iran is home to several magnificent stepped villages, of which the most popular ones are Masouleh, Kang, and UNESCO-tagged Uramanat. Kang in the northeastern province of Khorasan Razavi, which has been recently inscribed on the national heritage list, with an antiquity of more than 3,000 years, is situated at a distance of some 30 km from Mashhad, the provincial capital.

## 139 idle industrial units revived in Alborz province in a year



As announced by a provincial official, 139 idle industrial units were revived in Alborz province during the past year.

Ramin Rabbiei, the head of the province's Industry, Mining and Trade Department, said that the mentioned units were revived through making 13.339 trillion rials (about \$47.63 million) of investment.

The units returning to the production cycle created jobs for over 4,000 persons, the official added.

As announced last week by the head of Iran Small Industries and Industrial Parks Organization (ISIPO), 352 idle industrial units have been revived in the country since the beginning of the current Iranian calendar year (March 21).

Ali Rasoulian has previously announced that 2,067 idle industrial units were revived in the country's industrial parks and zones during the previous Iranian calendar year 1400.

According to the ISIPO head, with the reviving of the mentioned units job opportunities were created for over 39,000 people.

"ISIPO had put it on the agenda to revive 2,000 stagnant units inside and outside industrial parks and zones in the previous year and by the end of the year 2,067 idle units returned to the production cycle, which provided employment for more than 39,000 people," Rasoulian said.

The official noted that 1,433 small workshop units were also established in the mentioned year most of which were production and knowledge-based units with high technology.

The necessary licenses were also obtained for establishing 26 new industrial parks and zones across the country in the previous year, he added.

In late February, the official said that

900 consultants from the private sector and knowledge-based companies were selected in the form of industry clinics across the country to recognize the weaknesses of industrial units with the aim of reactivating stagnant units or units that are operating below capacity.

He stressed that reviving idle production units is the main approach that the government is currently following in the industry sector.

The government is seriously pursuing its programs to resolve production units' problems in collaboration with the private sector; Very good planning has been done in this regard, Rasoulian said.

He mentioned providing infrastructure and supporting small businesses and enterprises as two major programs of the Ministry of Industry, Mining and Trade in relation to industrial parks and said that 2,023 projects related to providing infrastructure for industrial parks, including water, electricity, and gas supply, with 60 trillion rials (about \$215 million) of credit is underway in different parts of the country.

## Iran's July steel output grows 34% yr/yr: WSA



The latest report released by the World Steel Association (WSA) shows that Iran's crude steel output has increased 34 percent in July while the global average growth rate stood at - 6.5 percent, IRNA reported.

Based on the WSA data, Iran produced about two million tons of crude steel in the mentioned month, while the figure was 1.49 million tons in July 2021. The Islamic Republic produced 17.4 million tons of steel in the first seven months of 2022 to register a

3.2 percent growth compared to the same period in the previous year.

Iran's steel output stood at 16.8 million tons in the first seven months of 2021.

WSA report says that the world's 64 steel producers managed to produce 1102 million tons of the commodity in January-July 2022, 5.4 percent less than the figure for the previous year's same period.

According to the WSA report, China, India, Japan, the U.S., and Russia were the world's top steel producers respectively.

The increase in Iran's crude steel production in January-July came as the U.S. steel production registered a three percent fall in the said period.

Iran has maintained its place as the world's 10th biggest steel producer during the mentioned seven months, according to the WSA data.

Production of crude steel in Iran reached 13.6 million tons during the first six months of the current year, registering a 10.8 percent decline year on year.

The WSA put the crude steel output by the world's top 64 producers at about 949 million tons in the mentioned time span, 5.5 percent less than the fig-

ure for the previous year's first half.

Iran's monthly crude steel output stood at 2.2 million tons in June, falling 10.8 percent compared to the figure for June 2021. The world's producers managed to produce 158.1 million tons of steel in the said month to register a 5.9-percent drop year on year.

Producing 526 million and 63.2 million tons of steel, China and India stood in first and second places in the said period, respectively, while Japan occupied third place producing 46 million tons of the mentioned product.

The U.S., Russia, South Korea, Germany, Turkey, and Brazil took fourth to ninth places, respectively.

The Iranian Steel industry has been constantly developing over the past years against all the pressures and obstacles created by outside forces like the U.S. sanctions and the coronavirus outbreak that has severely affected the performance of the world's top producers.

The country is expected to climb to seventh place among the world's top steel producers by the Iranian calendar year 1404 (March 2025).



Iran plans to launch international exchange

Iranian government's Supreme Council of Stock Exchange has approved a decision for establishing an international exchange in the country, Head of Securities and Exchange Organization (SEO) Majid Eshqi announced. According to Eshqi, the decision has been made in a meeting of the men-

tioned council on Tuesday, IRNA reported. The international exchange would become the fifth exchange in Iran alongside Tehran Stock Exchange (TSE), Iran Energy Exchange (IRENEX), Iran Mercantile Exchange (IME) and Iran Fara Bourse (OTC).

Historical caravan-serai turns into traditional accommodation center

A historical caravanserai in Torbat-e Heydarieh, northeastern Khorasan Razavi province, has been repurposed into a traditional accommodation center, the city's tourism chief has said.

A budget of 60 billion rials (\$200,000) has been allocated to the project, which has been carried out by the private sector, Ali Mohammadi said on Wednesday. The first phase of the project, which includes a traditional restaurant and handicrafts market, is planned to be inaugurated within the next week, the official added. Located in the historical core of the city and close to its traditional markets, the revival of this historical monument will contribute greatly to preserving and restoring other historical works in the city, he mentioned.

So far 450 historical structures have been identified in Torbat-e Heydarieh -located 180 kilometers from the provincial capital of Mashhad- of which 80 properties have been inscribed on the national heritage list.

Over the past couple of years, Torbat-e Heydarieh and its surroundings have yielded traces of the ancient settlements. Last year, an archaeological site was exposed on the outskirts of Torbat-e Heydarieh after torrential rains washed the soil away. The site is estimated to date back to the early and middle Islamic eras, according to preliminary studies carried out by cultural heritage experts.

According to archaeological studies, Torbat-e Heydarieh is home to several historical caves due to its favorable habitat conditions and traces of habitation from about 40,000 years have been identified in the caves of the region. The history of the area stretches back to the Achaemenian Empire from the 6th to 4th century BC and the Parthian Empire from the 3rd century BC to the 3rd century CE.

Possible UNESCO tag for Iranian caravanserais

Iran has put forward a selection of 56 caravanserais as a candidate for collective inclusion on UNESCO'S cultural heritage list. Last year, the tourism ministry announced that Iran was developing a dossier for a selection of its historical caravanserais for a possible inscription on the UNESCO World Heritage list. In this regard, cultural heritage experts are assessing such monuments that are scattered across the country to make a shortlist in terms of their architecture as well as historical and cultural values. Caravansary (also Caravanserai or Caravansaray) is a building that served as the inn of the Orient, providing accommodation for commercial, pilgrim, postal, and especially official travelers. According to Encyclopedia Iranica, from the number of surviving caravansaries and their sizes, it is clear that in Safavid and Qajar times there was a state architectural department that was specifically concerned with the construction of caravansaries and stations on the overland routes. Furthermore, in the cities, several caravansaries were erected as lodging houses, depots, and commercial offices in the vicinity of the bazaars.

A typical caravansary consists of a square or rectangular plan centered around a courtyard with only one entrance and arrangements for defense if necessary. Whether fortified or not, it at least provided security against beasts of prey and attacks by brigands.

10 Ways to Move More in Everyday Life

Source: <https://www.healthline.com/health/fitness/10-ways-to-move-more#The-bottom-line>

By: PARISA JAMADI

It can feel overwhelming when you're trying to make time for exercise. Here are some tips I give my physical therapy patients... and how I manage to keep myself moving.

I get it. We've all said, "Who has time to exercise when you're a..."

Just fill in the blank: working parent, working night shifts, entrepreneur, student, person who commutes, or parent who stays at home keeping children alive. You're not alone in trying to figure out how to fit exercise into your day.

Try adding in a few bonus activities throughout the day and week to keep your body moving.

Here are 5 ways to move more during everyday life, without having to block more time out of your busy schedule!

**1. Take the stairs**  
I know. This is so boring, and you've heard it a bajillion times. Yet, it's one of the best tips for a reason.

Taking the stairs instead of the elevator increases your heart rate, helps with balance, and improves lower-extremity strength. If you're feeling saucy and have a few minutes, you can even do some heel raises off the edge of a step for calf strength, or take the stairs two at a time.

Skip the elevator, your body and heart will thank you.

**2. Incorporate walking meetings**

If you work from home or have transitioned to virtual conference calls, schedule a walk during one call per day. If you don't need to be staring at a

screen looking at spreadsheets, plug in your headphones, slip your phone in your pocket, and solve the world's problems on a walk. It's a great way to mix up your daily routine.

And if you work in an office, take your one-on-one meetings to go. Walking together enhances team bonding, and you may even come up with better ideas. Research shows walking boosts creativity and enhances mental acuity (1, 2Trusted Source, 3Trusted Source).

**3. Sit on an exercise ball**

Swap out your office chair for a stability ball. This can help with back pain and help improve posture, and while sitting on the ball, you can do some gentle mobility stretches for your neck, pelvis, and spine.

**4. Park far away**

While we need to be safe and alert to our surroundings, if you're in a safe and well-lit area, consider parking further from the entrance of wherever you're going. Adding in a few minutes of walking time here and there adds up over time and can increase your daily step count!

**5. Exercise or stretch during TV time**

Walk on the treadmill, use a stationary bike, stretch on the floor, use weights for upper- and full-body strengthening, or do Pilates during your next Netflix sesh.

If you watch a 30-minute show and move the whole time, that's 30 minutes of exercise you didn't have before! You can even limit it to when the commer-

cials come on if that feels like a good place to start.

Keep your exercise stuff near your "binge-watching" place, and do some bodyweight exercises or even foam rolling during your show.

This is especially true for women, who are at a higher risk of osteoporosis. Incorporate weight training into your routine to keep your bones healthy and strong (5Trusted Source).

**The bottom line**

I hope these ideas will motivate and inspire you to get up and move a bit more throughout your day.

I know how difficult it is to maintain a good routine. It can seem overwhelming when you first start to exercise, but trying a few of these things will help.

TEDPIX climbs nearly 11,000 points on Wednesday

TEDPIX, the main index of Tehran Stock Exchange (TSE), rose 10,923 points to 1.442 million on Wednesday.

As reported, over 7.052 billion securities worth 42.855 trillion rials (about \$153.05 million) were traded at the TSE.

The first market's index rose 9,537 points, and the second market's index climbed 17,354 points. TEDPIX rose 20,931 points (0.2 percent) in the past Iranian calendar week (ended on Friday).

As reported, 40.58 billion securities worth 228.555 trillion rials (about \$816.267 million) were traded through 1.874 deals at the TSE in the past week.

The number and value of traded securities rose 30 percent and 34 percent, respectively, while the number of deals increased 114 percent in the past week from the preceding week.

TSE is one of the four Iranian stock exchanges, the other three ones are Iran Mercantile Exchange (IME), Iran Energy Exchange (IRENEX), and Iran's

over-the-counter (OTC) market, known as Iran Fara Bourse (IFB).

Head of Iran's Securities and Exchange Organization (SEO) Majid Eshqi has said the guidelines and regulations related to market-making activities at Tehran Stock Exchange should be amended.

Speaking at a meeting of the Iran Chamber of Commerce, Industries, Mining and Agriculture (ICCIMA) Stock Market Committee on Monday (August 22), Eshqi also emphasized the need to introduce more

goods to the Iran Merchandise Exchange (IME), and to stop interference in the stock market.

During the meeting, the members of the mentioned committee and the SEO head discussed recent issues in the stock market and exchanged ideas for resolving such issues. Regarding the activities of market makers, the attendees underlined the need for revising market-making guidelines and stressed the importance of defining a transparent income system for this sector.



Civil aviation fleet to have 550 airplanes in 10 years

Head of Iran's Civil Aviation Organization (CAO) said on Wednesday his organization is implementing a comprehensive program based on which the number of the country's passenger airplanes will increase to 550 within the next 10 years, IRNA reported.

Speaking in a meeting with the country's senior aviation officials on the occasion of Government Week, Mohammad Mohammadi-Bakhsh said: "Under the framework of this program, fleet expansion up to 550 airplanes, repairing airplane parts and indigenizing the knowledge for the construction of aircraft inside the country are set on the agenda."

"Following President Raisi's orders, we have focused all our efforts on a few areas, including buying airplanes,

manufacturing airplanes, and repairing grounded airplanes. We need 550 airplanes to meet the country's air transportation demands," Mohammadi-Bakhsh said.

According to the official, based on the said program, the government has allowed the private sector to purchase small-scale airplanes and operate them as part of the country's civil aviation fleet.

Knowledge-based companies have also been tasked to work on new programs for the domestic manufacturing of passenger aircraft, Mohammadi-Bakhsh said.

"In this regard, three platforms including 50, 72, and 150 passenger aircraft have been suggested to be used for designing domestic airplanes, but what is

currently being pursued is the manufacturing of 50-passenger planes in collaboration with Iran Aircraft Manufacturing Industry and the ministries of Defense, Transport and Urban Development as well as Industry, Mining and Trade," he explained.

The official further noted that a consortium of Russian, Chinese and Indian companies has been formed to participate in the organization's overhaul programs.

Having the oldest airline in West Asia and the second oldest in Asia, Iran started developing its aviation industry nearly 80 years ago and this industry is still improving in the country, however, despite its long history general aviation (GA) in Iran has been almost completely neglected.

Inflation rate up 1%



The Statistical Center of Iran (SCI) has put the average inflation rate in the twelve-month period ended on August 22, which marks the end of the fifth Iranian calendar month Mordad, at 41.5 percent, rising one percent from the figure for the twelve-month ended to the fourth month.

The center put the country's point-to-point inflation rate at 52.2 percent in the fifth month, which means families have paid an average of 52.2 percent more for purchasing the same package of commodities and services in that month, compared to the same month in the preceding year.

The inflation rate was 40.9 percent for the urban households, rising 0.9 percent from the previous month, and 44.4 percent for the rural households, increasing 1.2 percent from the previous month.

The Statistical Center of Iran has put the average inflation rate in the twelve-month period ended on March 20, which marks the end of

the past Iranian calendar year 1400, at 40.2 percent.

The center put the country's point-to-point inflation rate at 34.7 percent in the last month of the past year, which means families have paid an average of 34.7 percent more for purchasing the same package of commodities and services in that month, compared to the same month in the preceding year.

The inflation rate in the twelve-month period ended on March 20 was 39.7 percent for urban households, and 42.8 percent for rural households. The point-to-point inflation rate was reported to be 34.5 percent for urban households and 35.8 percent for rural ones, according to the SCI.

The Statistical Center of Iran had put the inflation rate in the twelve-month period ended on March 20, 2021 (the end of the Iranian calendar year 1399) at 36.4 percent, rising 2.2 percent from the figure for the twelve-month period ended on the last day of the preceding year.



Iran plans to launch international exchange

Iranian government's Supreme Council of Stock Exchange has approved a decision for establishing an international exchange in the country, Head of Securities and Exchange Organization (SEO) Majid Eshqi announced. According to Eshqi, the decision has been made in a meeting of the men-

tioned council on Tuesday, IRNA reported. The international exchange would become the fifth exchange in Iran alongside Tehran Stock Exchange (TSE), Iran Energy Exchange (IRENEX), Iran Mercantile Exchange (IME) and Iran Fara Bourse (OTC).

Historical caravan-serai turns into traditional accommodation center

A historical caravanserai in Torbat-e Heydarieh, northeastern Khorasan Razavi province, has been repurposed into a traditional accommodation center, the city's tourism chief has said.

A budget of 60 billion rials (\$200,000) has been allocated to the project, which has been carried out by the private sector, Ali Mohammadi said on Wednesday. The first phase of the project, which includes a traditional restaurant and handicrafts market, is planned to be inaugurated within the next week, the official added. Located in the historical core of the city and close to its traditional markets, the revival of this historical monument will contribute greatly to preserving and restoring other historical works in the city, he mentioned.

So far 450 historical structures have been identified in Torbat-e Heydarieh -located 180 kilometers from the provincial capital of Mashhad- of which 80 properties have been inscribed on the national heritage list.

Over the past couple of years, Torbat-e Heydarieh and its surroundings have yielded traces of the ancient settlements. Last year, an archaeological site was exposed on the outskirts of Torbat-e Heydarieh after torrential rains washed the soil away. The site is estimated to date back to the early and middle Islamic eras, according to preliminary studies carried out by cultural heritage experts.

According to archaeological studies, Torbat-e Heydarieh is home to several historical caves due to its favorable habitat conditions and traces of habitation from about 40,000 years have been identified in the caves of the region. The history of the area stretches back to the Achaemenian Empire from the 6th to 4th century BC and the Parthian Empire from the 3rd century BC to the 3rd century CE.

Possible UNESCO tag for Iranian caravanserais

Iran has put forward a selection of 56 caravanserais as a candidate for collective inclusion on UNESCO'S cultural heritage list. Last year, the tourism ministry announced that Iran was developing a dossier for a selection of its historical caravanserais for a possible inscription on the UNESCO World Heritage list. In this regard, cultural heritage experts are assessing such monuments that are scattered across the country to make a shortlist in terms of their architecture as well as historical and cultural values. Caravansary (also Caravanserai or Caravansaray) is a building that served as the inn of the Orient, providing accommodation for commercial, pilgrim, postal, and especially official travelers. According to Encyclopedia Iranica, from the number of surviving caravansaries and their sizes, it is clear that in Safavid and Qajar times there was a state architectural department that was specifically concerned with the construction of caravansaries and stations on the overland routes. Furthermore, in the cities, several caravansaries were erected as lodging houses, depots, and commercial offices in the vicinity of the bazaars.

A typical caravansary consists of a square or rectangular plan centered around a courtyard with only one entrance and arrangements for defense if necessary. Whether fortified or not, it at least provided security against beasts of prey and attacks by brigands.

10 Ways to Move More in Everyday Life

Source: <https://www.healthline.com/health/fitness/10-ways-to-move-more#The-bottom-line>

By: PARISA JAMADI

It can feel overwhelming when you're trying to make time for exercise. Here are some tips I give my physical therapy patients... and how I manage to keep myself moving.

I get it. We've all said, "Who has time to exercise when you're a..."

Just fill in the blank: working parent, working night shifts, entrepreneur, student, person who commutes, or parent who stays at home keeping children alive. You're not alone in trying to figure out how to fit exercise into your day.

Try adding in a few bonus activities throughout the day and week to keep your body moving.

Here are 5 ways to move more during everyday life, without having to block more time out of your busy schedule!

**1. Take the stairs**  
I know. This is so boring, and you've heard it a bajillion times. Yet, it's one of the best tips for a reason. Taking the stairs instead of the elevator increases your heart rate, helps with balance, and improves lower-extremity strength. If you're feeling saucy and have a few minutes, you can even do some heel raises off the edge of a step for calf strength, or take the stairs two at a time.

Skip the elevator, your body and heart will thank you.

**2. Incorporate walking meetings**  
If you work from home or have transitioned to virtual conference calls, schedule a walk during one call per day. If you don't need to be staring at a

screen looking at spreadsheets, plug in your headphones, slip your phone in your pocket, and solve the world's problems on a walk. It's a great way to mix up your daily routine.

And if you work in an office, take your one-on-one meetings to go. Walking together enhances team bonding, and you may even come up with better ideas. Research shows walking boosts creativity and enhances mental acuity (1, 2Trusted Source, 3Trusted Source).

**3. Sit on an exercise ball**  
Swap out your office chair for a stability ball. This can help with back pain and help improve posture, and while sitting on the ball, you can do some gentle mobility stretches for your neck, pelvis, and spine.

**4. Park far away**

While we need to be safe and alert to our surroundings, if you're in a safe and well-lit area, consider parking further from the entrance of wherever you're going. Adding in a few minutes of walking time here and there adds up over time and can increase your daily step count!

**5. Exercise or stretch during TV time**

Walk on the treadmill, use a stationary bike, stretch on the floor, use weights for upper- and full-body strengthening, or do Pilates during your next Netflix sesh.

If you watch a 30-minute show and move the whole time, that's 30 minutes of exercise you didn't have before! You can even limit it to when the commer-

cials come on if that feels like a good place to start.

Keep your exercise stuff near your "binge-watching" place, and do some bodyweight exercises or even foam rolling during your show.

This is especially true for women, who are at a higher risk of osteoporosis. Incorporate weight training into your routine to keep your bones healthy and strong (5Trusted Source).

The bottom line

I hope these ideas will motivate and inspire you to get up and move a bit more throughout your day.

I know how difficult it is to maintain a good routine. It can seem overwhelming when you first start to exercise, but trying a few of these things will help.

TEDPIX climbs nearly 11,000 points on Wednesday

TEDPIX, the main index of Tehran Stock Exchange (TSE), rose 10,923 points to 1.442 million on Wednesday.

As reported, over 7.052 billion securities worth 42.855 trillion rials (about \$153.05 million) were traded at the TSE.

The first market's index rose 9,537 points, and the second market's index climbed 17,354 points.

TEDPIX rose 20,931 points (0.2 percent) in the past Iranian calendar week (ended on Friday).

As reported, 40.58 billion securities worth 228.555 trillion rials (about \$816.267 million) were traded through 1.874 deals at the TSE in the past week.

The number and value of traded securities rose 30 percent and 34 percent, respectively, while the number of deals increased 114 percent in the past week from the preceding week.

TSE is one of the four Iranian stock exchanges, the other three ones are Iran Mercantile Exchange (IME), Iran Energy Exchange (IRENEX), and Iran's

over-the-counter (OTC) market, known as Iran Fara Bourse (IFB).

Head of Iran's Securities and Exchange Organization (SEO) Majid Eshqi has said the guidelines and regulations related to market-making activities at Tehran Stock Exchange should be amended.

Speaking at a meeting of the Iran Chamber of Commerce, Industries, Mining and Agriculture (ICCIMA) Stock Market Committee on Monday (August 22), Eshqi also emphasized the need to introduce more

goods to the Iran Merchandise Exchange (IME), and to stop interference in the stock market.

During the meeting, the members of the mentioned committee and the SEO head discussed recent issues in the stock market and exchanged ideas for resolving such issues. Regarding the activities of market makers, the attendees underlined the need for revising market-making guidelines and stressed the importance of defining a transparent income system for this sector.



Civil aviation fleet to have 550 airplanes in 10 years

Head of Iran's Civil Aviation Organization (CAO) said on Wednesday his organization is implementing a comprehensive program based on which the number of the country's passenger airplanes will increase to 550 within the next 10 years, IRNA reported.

Speaking in a meeting with the country's senior aviation officials on the occasion of Government Week, Mohammad Mohammadi-Bakhsh said: "Under the framework of this program, fleet expansion up to 550 airplanes, repairing airplane parts and indigenizing the knowledge for the construction of aircraft inside the country are set on the agenda."

"Following President Raisi's orders, we have focused all our efforts on a few areas, including buying airplanes,

manufacturing airplanes, and repairing grounded airplanes. We need 550 airplanes to meet the country's air transportation demands," Mohammadi-Bakhsh said.

According to the official, based on the said program, the government has allowed the private sector to purchase small-scale airplanes and operate them as part of the country's civil aviation fleet.

Knowledge-based companies have also been tasked to work on new programs for the domestic manufacturing of passenger aircraft, Mohammadi-Bakhsh said.

"In this regard, three platforms including 50, 72, and 150 passenger aircraft have been suggested to be used for designing domestic airplanes, but what is

currently being pursued is the manufacturing of 50-passenger planes in collaboration with Iran Aircraft Manufacturing Industry and the ministries of Defense, Transport and Urban Development as well as Industry, Mining and Trade," he explained.

The official further noted that a consortium of Russian, Chinese and Indian companies has been formed to participate in the organization's overhaul programs.

Having the oldest airline in West Asia and the second oldest in Asia, Iran started developing its aviation industry nearly 80 years ago and this industry is still improving in the country, however, despite its long history general aviation (GA) in Iran has been almost completely neglected.

Inflation rate up 1%



The Statistical Center of Iran (SCI) has put the average inflation rate in the twelve-month period ended on August 22, which marks the end of the fifth Iranian calendar month Mordad, at 41.5 percent, rising one percent from the figure for the twelve-month ended to the fourth month.

The center put the country's point-to-point inflation rate at 52.2 percent in the fifth month, which means families have paid an average of 52.2 percent more for purchasing the same package of commodities and services in that month, compared to the same month in the preceding year.

The inflation rate was 40.9 percent for the urban households, rising 0.9 percent from the previous month, and 44.4 percent for the rural households, increasing 1.2 percent from the previous month.

The Statistical Center of Iran has put the average inflation rate in the twelve-month period ended on March 20, which marks the end of

the past Iranian calendar year 1400, at 40.2 percent.

The center put the country's point-to-point inflation rate at 34.7 percent in the last month of the past year, which means families have paid an average of 34.7 percent more for purchasing the same package of commodities and services in that month, compared to the same month in the preceding year.

The inflation rate in the twelve-month period ended on March 20 was 39.7 percent for urban households, and 42.8 percent for rural households.

The point-to-point inflation rate was reported to be 34.5 percent for urban households and 35.8 percent for rural ones, according to the SCI.

The Statistical Center of Iran had put the inflation rate in the twelve-month period ended on March 20, 2021 (the end of the Iranian calendar year 1399) at 36.4 percent, rising 2.2 percent from the figure for the twelve-month period ended on the last day of the preceding year.





مدیرعامل شرکت فولاد مبارک:

**تخلفات در فولاد مبارک  
محصول سیاست زدگی است**

مدیرعامل شرکت فولاد فولاد مبارک گفت: از بدو ورود و طبق هماهنگی با دستگاه‌های نظارتی ما اصلاحات و تغییرات مدیریتی را آغاز کردیم. ابتدا افراد فاقد صلاحیت، کسانی که شرایط احراز مسئولیت را نداشتند با قراردادی که با سفارش در مناصب قرار داشتند را کنار گذاشتیم.

مدیرعامل شرکت فولاد مبارک گفت و گو با ایرنا درباره تغییرات صورت گرفته در مدیریت و عملکرد این شرکت بزرگ در دولت سیزدهم توضیح داد و گفت: در ابتدای شکل گیری دولت آقای رئیسی عزم جدی دولت بر رشد اقتصادی در کنار پاکدستی و مبارزه با فساد بود. این موضوعات از وعده‌های دولت به مردم هم بود و با توجه به اهمیت بنگاه‌های بزرگ اقتصادی، فولاد مبارک از اولین مجموعه‌هایی بود که تغییرات در آن صورت گرفت. یاسر طیب‌نیا با اشاره به انتصاب به عنوان مدیرعامل شرکت فولاد مبارک که در مهرماه سال ۱۴۰۰ بیان کرد: انتخاب بنده با دو مأموریت اصلی بود. مأموریت اول ایجاد شفافیت، حاکمیت پاکدستی و مبارزه با فساد و مأموریت دوم به اوج رساندن تولید و توسعه پر شتاب فولاد مبارک بود. مدیرعامل شرکت فولاد مبارک که به اقداماتش در ۱۱ ماه گذشته اشاره کرد و گفت: از بدو ورود و طبق هماهنگی با دستگاه‌های نظارتی ما اصلاحات و تغییرات مدیریتی را آغاز کردیم. ابتدا افراد فاقد صلاحیت، کسانی که شرایط احراز مسئولیت را نداشتند با قراردادی که با سفارش در مناصب قرار داشتند را کنار گذاشتیم. مجموع این موارد بیش از ۵۰ مورد از تغییرات ده ماه گذشته را شامل می‌شود.

مدیر بهره‌برداری و نگهداری از تأسیسات آبی شرکت آب منطقه‌ای اصفهان خبر داد:

**کاهش ۶۹ درصدی  
میزان پرشدگی  
سدهای استان  
اصفهان**

مدیر بهره‌برداری و نگهداری از تأسیسات آبی شرکت آب منطقه‌ای اصفهان گفت: میزان پرشدگی سدهای استان ۲۰ درصد است، اما بررسی وضعیت سدهای استان نشان می‌دهد که میزان پرشدگی سدها نسبت به میانگین بلندمدت با کاهش معادل ۶۹ درصد مواجه بوده است. احسان اله امینی مدیر بهره‌برداری و نگهداری از تأسیسات آبی شرکت آب منطقه‌ای اصفهان با اشاره به آخرین وضعیت ذخیره آبی سد بزرگ استان اصفهان، اظهار داشت: مجموع ذخیره آب سدهای بزرگ استان اصفهان تا دهم شهریورماه به ۳۷۶ میلیون مترمکعب رسیده و ذخیره سد مخزنی زاینده‌رود با ظرفیت نرمال یک میلیارد و ۳۳۹ میلیون مترمکعب امروز به ۲۳۶ میلیون مترمکعب رسیده.

وی با بیان اینکه ذخیره آبی سد زاینده‌رود نسبت به سال گذشته ۱۵ درصد کاهش داشته است، افزود: در مقایسه با بلندمدت (۵۰ سال)، ذخیره آب این سد ۷۲ درصد کاهش یافته است. امینی با اشاره به وضعیت سد گلپایگان گفت: این سد در حال حاضر ۷۱ میلیون مترمکعب آب ذخیره دارد و حجم آن نسبت به سال گذشته در مدت زمان مشابه ۲۸ درصد افزایش و در مقایسه با بلند مدت ۴۰ درصد کاهش نشان می‌دهد. مدیر بهره‌برداری و نگهداری از تأسیسات آبی شرکت آب منطقه‌ای اصفهان با بیان اینکه ذخیره سد قره‌قاج سمیرم به ۱۹۵۲ میلیون مترمکعب رسیده است، بیان کرد: ذخیره سد خاکی سمیرم تا امروز به ۵۰۸ میلیون مترمکعب رسیده است، حجم این سد در مدت مشابه سال گذشته ۲۵

درصد و در مقایسه با بلند مدت ۳۸ درصد کاهش ذخیره آبی دارد. وی ادامه داد: سد خمیران در تیران و کرون تا امروز ۲۹ میلیون مترمکعب ذخیره آبی داشته و ذخیره این سد نسبت به سال گذشته ۱۱ درصد کاهش داشته است. امینی افزود: سد باغکل واقع در خوانسار نیز هم اکنون ۱۲ میلیون مترمکعب آب دارد و بر این اساس حجم آبی سد باغکل در مقایسه با سال قبل ۲۵ درصد افزایش نشان می‌دهد. مدیر بهره‌برداری و نگهداری از تأسیسات آبی شرکت آب منطقه‌ای اصفهان با اشاره به اینکه میزان پرشدگی سدهای استان ۲۰ درصد است، خاطر نشان کرد: بررسی وضعیت سدهای استان نشان می‌دهد که میزان پرشدگی سدها نسبت به میانگین بلند مدت با کاهش معادل ۶۹ درصد مواجه بوده است.

**درخواست مدیر کل امور مالیاتی استان از جامعه پزشکی و فعالان اقتصادی:**

**بادر خواست وجه نقد برای مردم ایجاد مشکل نکند**



اطلاعات و داده‌های مشاغل و کسب و کارها نیاز داریم. اتفاق مهم سال ۱۴۰۰ محاسبه مالیات بر مبنای داده‌های نظام بانکی با فرمول واحد برای مشاغل و ساماندهی دستگاه‌های کارت‌خوان بود. اگرچه عدم آداکمی مردم مشکلاتی ایجاد کرد، اما انعطاف طرح و همراهی مردم ایجاد مشکل نکنند، چرا که نظام مالیاتی از طریق دریافت اطلاعات حساب فرد به تمامی تراکنش‌های آنها و خانواده‌هایشان دسترسی دارد. عباس مزینکی، در نشست خبری به مناسبت هفته دولت با گرامیداشت یاد و خاطره شهیدان رجایی و باهنر، اظهار کرد: این شهیدان علی‌رغم مدت کوتاه خدمت، الگوی دولت‌مردان امروز در مسیر وظیفه و خدمت به مردم هستند. وی افزود: در یک سال گذشته با افزایش اطلاعات و داده‌ها، سرعت عمل در اصلاح نظام مالیاتی بیشتر و نمود اجرای طرح‌های سازمان مالیاتی در فعالیت‌های کسب و کسب و کارها مشخص‌تر شد.

تومان و ۳۳۰ میلیارد تومان از این مبلغ عوارض آلاینده‌ها بوده است. مدیر کل امور مالیاتی استان اصفهان تأکید کرد: سازمان مالیات در جریان تغییرات جدید، حرف مردم را شنید، اعتراضات آنها را پذیرفت و انعطاف نشان داد که نتیجه این تغییر خوداظهاری ۷۵ درصدی مردم بود. همچنین پیش‌بینی مالیاتی اصفهان در پنج ماهه ۶،۱۴۰۰ هزار و ۶۰۰ میلیارد تومان بوده که این میزان در سال ۱۴۰۱ به ۱۲ هزار و ۴۰۰ میلیارد تومان با رشد ۵۹ درصدی رسیده که تا امروز ۱۱ هزار و ۹۰۰ میلیارد تومان از آن محقق شده است.

هم به علت داده‌های مغشوف و عادلانه بودن نظام، اعتراضی ندارند. همه اینها ضمن کاهش هزینه وصول، اعتماد مردم به نظام مالیاتی را بیشتر کرده است. همچنین یکنواخت بودن فرمول اعتراضات آنها را پذیرفت و انعطاف نشان داد که نتیجه این تغییر خوداظهاری ۷۵ درصدی مردم بود. همچنین پیش‌بینی مالیاتی اصفهان در پنج ماهه ۶،۱۴۰۰ هزار و ۶۰۰ میلیارد تومان بوده که این میزان در سال ۱۴۰۱ به ۱۲ هزار و ۴۰۰ میلیارد تومان با رشد ۵۹ درصدی رسیده که تا امروز ۱۱ هزار و ۹۰۰ میلیارد تومان از آن محقق شده است.

مدیر کل امور مالیاتی استان اصفهان با اشاره به اینکه از ۸۶۰۰ مأمورین لوکس در اصفهان به صورت سیستمی مالیات اخذ شده که در جریان وصول است، گفت: از جامعه پزشکی و بقیه فعالان اقتصادی می‌خواهیم که با درخواست وجه نقد و اعلام شماره حساب برای مردم ایجاد مشکل نکنند، چرا که نظام مالیاتی از طریق دریافت اطلاعات حساب فرد به تمامی تراکنش‌های آنها و خانواده‌هایشان دسترسی دارد. عباس مزینکی، در نشست خبری به مناسبت هفته دولت با گرامیداشت یاد و خاطره شهیدان رجایی و باهنر، اظهار کرد: این شهیدان علی‌رغم مدت کوتاه خدمت، الگوی دولت‌مردان امروز در مسیر وظیفه و خدمت به مردم هستند. وی افزود: در یک سال گذشته با افزایش اطلاعات و داده‌ها، سرعت عمل در اصلاح نظام مالیاتی بیشتر و نمود اجرای طرح‌های سازمان مالیاتی در فعالیت‌های کسب و کسب و کارها مشخص‌تر شد.

**مردم حساب‌های تجاری و غیر تجاری را تفکیک کنند**  
وی افزود: تاکنون ۹۸ درصد دستگاه پوز ساماندهی شده و حدود ۱۵ درصد باقی مانده مربوط به مراکز خاص با حساسیت‌های ویژه است که باید با احتیاط حساب‌های بانکی در حال انجام است و تأکید می‌شود که مردم حساب‌های تجاری و غیر تجاری را تفکیک کنند، چرا که حساب‌های تجاری در محاسبات مالیاتی استفاده می‌شود. اقدام دیگر سازمان مالیاتی جمع‌آوری اطلاعات قرض‌الحسنه‌ها بود، که پس از توجه به داده‌های نظام بانکی، توجه به آنها بیشتر شده بود.

اصفهان ادامه داد: در سال ۱۴۰۰، ۷۵ میلیارد تومان استرداد مالیات داشتیم که در مقایسه با مبلغ سال ۹۹ که ۴۲۲ میلیارد تومان بود، رشد دو و نیم برابری را نشان می‌دهد و گویای این است که در کنار افزایش مالیات، بدهی مردم بیشتر و سریع‌تر پرداخت شده است. همچنین در پنج ماهه ۱۴۰۱، ۱۳۶۵ میلیارد تومان درخواست وجه استرداد از خزانه داشته‌ام، و از این رقم تا امروز ۶۲۵ میلیارد تومان به حساب مردم واریز شده و بقیه پایان شهریور به حساب فعالان اقتصادی واریز می‌شود.

مدیر کل امور مالیاتی استان اصفهان گفت: در ادارات را کاهش دهد. در حال حاضر ۱۷ خدمت از جمله امور نقل و انتقال املاک، مشاهده وضعیت بدهی، پرداخت مالیات و... در سامانه انجام می‌شود. ابلاغ‌های سازمان مالیاتی هم که همواره برای مردم و ادارات مالیات ایجاد در دسر می‌کرد، از اول شهریور به صورت الکترونیک انجام می‌شود. مردم ۱۰ روز فرصت رویت ابلاغیه در کار پوشه‌های خود دارند و بعد از ۱۰ روز این ابلاغ‌ها رویت شده تلقی می‌شوند، بنابراین مردم به پیام‌های ابلاغ مالیاتی دقت کنند.

**تحقق ۱۱ هزار و ۹۰۰ میلیارد تومان از درآمدهای مالیاتی استان اصفهان**  
مزینکی با اشاره به اینکه از ۸۶۰۰ مأمورین لوکس در اصفهان به صورت سیستمی مالیات اخذ شده که در جریان وصول است، اظهار کرد: در زمینه مالیات بر خانه‌های خالی، داده‌ها در حال بررسی است، گرچه دقیق نیست، اما به صورت سیستمی بررسی و محاسبه می‌شود. همچنین در چهار ماهه ۱۴۰۱، دو هزار و ۲۰۰ میلیارد تومان بدون احتساب عوارض آلاینده‌ها به شهرداری‌ها پرداخت شده که این رقم در سال قبل معادل هزار و ۱۰۰ میلیارد

مدیر کل امور مالیاتی استان اصفهان با اشاره به اینکه از ۸۶۰۰ مأمورین لوکس در اصفهان به صورت سیستمی مالیات اخذ شده که در جریان وصول است، اظهار کرد: در زمینه مالیات بر خانه‌های خالی، داده‌ها در حال بررسی است، گرچه دقیق نیست، اما به صورت سیستمی بررسی و محاسبه می‌شود. همچنین در چهار ماهه ۱۴۰۱، دو هزار و ۲۰۰ میلیارد تومان بدون احتساب عوارض آلاینده‌ها به شهرداری‌ها پرداخت شده که این رقم در سال قبل معادل هزار و ۱۰۰ میلیارد

**مدیر طرح ساماندهی نازوان در جمع خبرنگاران مطرح کرد:**

**احیای مادی‌های نازوان در دستور کار**



**اخبار اصفهان:** پارک جنگلی نازوان یکی از تفریح گاه‌های شهر اصفهان است که روزانه گردشگران زیادی به آن مراجعه کرده و از مراکز دیدنی آن بازدید می‌کنند و از قضا و طبیعت بکر این منطقه لذت می‌برند. پارک جنگلی نازوان یک هزار و ۲۰۰ هکتار وسعت دارد که ۳۰۰ هکتار این عرصه در اختیار و تحت تملک شهرداری اصفهان و ۹۰۰ هکتار تحت تملک مالکان است. در واقع یک چهارم این عرصه در تملک شهرداری و سه چهارم در تملک شهروندان و ساکنان است.

**در عرصه نازوان ۱۹۳ هزار اصله درخت وجود دارد**

برای آشنایی بیشتر با این منطقه مهدی قائلی مدیر طرح ساماندهی نازوان اصفهان در یک نشست خبری و در جمع خبرنگاران با معرفی بیشتر پارک جنگلی نازوان و خدمات این مدیریت پرداخت و با اشاره به اینکه این پارک جنگلی، یک منطقه شهری به شمار می‌رود که می‌توان کاربری آن را از کشاورزی به محیط‌زیستی بازریکرد گردشگری تغییر داد تصریح کرد: در عرصه نازوان ۱۹۳ هزار اصله درخت وجود دارد و تأمین آب درختان برای پهنه وسیع فضای سبز ضروری است و این لحظه آبیاری درختان نازوان با پساب انجام نشده است و حفظ و نگهداری و بروز رسانی وضعیت موجود در دستور کار است. طی شش ماه گذشته نیز ۹ هزار اصله درخت در نازوان کاشته شد و در ایام عید نوروز امسال نیز ۶۰ هزار گلدان گل از ۲۰ گونه در این عرصه کاشته شد. قائلی اضافه کرد: باغ پرندگان نازوان طی سه ماهه اول امسال ۳۵۰ هزار نفر، باغ خزندگان ۱۱۵ هزار نفر، باغ گیاهان گرمسیری ۲۵ هزار نفر و نمایشگاه صدف‌ها نزدیک به هفت هزار نفر بازدید کننده داشتند.

**سی‌بال پرند از ۱۴ گونه به جمع پرندگان اضافه کردیم**

مدیر طرح ساماندهی نازوان در ادامه بودجه امسال این مجموعه را ۱۳۱ میلیارد تومان اعلام کرد و اذعان داشت: از وضعیت موجود باغ پرندگان رضایت نداریم زیرا این مجموعه سال‌هاست که احداث شده اما بروز رسانی انجام نشده است و امسال برای سازه، مقاوم سازی و توسعه آن بودجه‌ای بالغ بر ۱۵۰ میلیارد ریال پیش‌بینی شده است چرا که اصلاح سازه گیاهان گرمسیری (استوایی) تا پایان سال جاری در دستور کار است و انجام خواهد شد، البته بودجه خرید پرند مجزا است و مجموعه باغ پرندگان ۲۵۰۰ بال پرند در قالب ۱۲۰ گونه دارد که طی شش ماه گذشته سی‌بال پرند از ۱۴ گونه به جمع پرندگان آن اضافه کردیم. وی همچنین به راه اندازی بخش تاکسیدرمی پرندگان در کنار این مجموعه اشاره کرد و گفت: این بخش با هدف تاکسیدرمی پرندگان نادر و ارزشمند باغ که می‌میرند، انجام می‌شود. مدیر ساماندهی نازوان با بیان اینکه در مجموعه باغ پرندگان کارشناس بهداشت و تغذیه حضور دارند، خاطر نشان کرد: در باغ پرندگان نیز پرندها تلف می‌شوند که باید با مجموعه خارج شوند از این رو بخش تاکسیدرمی پرندگان نادر راه اندازی شد تا گردشگران از تاکسیدرمی شده این پرندگان بازدید کنند و این از هنرهای مهم عرصه باغ پرندگان محسوب می‌شود. وی با بیان اینکه با حکمرانی مردمی اتفاق ویژه در اراضی نازوان رقم خورد که به عنوان یک تجربه و الگوی قابلیت



تسری دارد، اظهار داشت: پس از سال‌ها به همت اهالی، کشاورزان و گروه‌های جهادی توانستیم در مدت ۳۳ روز مادی بزرگ نازوان و آنها را از زلزل جنوبی محدوده دستگرد و محدوده نیر و گاه به طول هشت کیلومتر تا درخت چنار مر ترضی علی که با قدمت چند صد ساله دارد، لایروبی و احیا کنیم. وی ساماندهی این مادی بزرگ را پروژه‌ای بسیار مهم دانست و افزود: در مجموع ۹ مادی در نازوان وجود دارد که طرح ساماندهی و احیای آنها در دستور کار است. مدیر ساماندهی نازوان با بیان اینکه در پی احیای مادی ۵۰۰ اصله درخت نیز در مسیر آن کاشته شد، خاطر نشان کرد: مجموعه مدیریت شهری در این پروژه مهم تأمین تجهیزات را بر عهده داشت.

**طرح جامع اراضی، بالاترین سند اجرایی ساماندهی نازوان**

مدیر طرح ساماندهی نازوان اصفهان در ادامه با اشاره به اینکه طرح جامع اراضی کشاورزی نازوان، مصوب شورای معماری شهرسازی، بالاترین سند اجرایی ساماندهی نازوان است، اظهار داشت:

شده و در نظر داریم گردشگری کشاورزی در مدیریت شهری و عرصه نازوان اتفاق افتد. وی به ایجاد میدان گردهمایی در انتهای پارکینگ شماره یک و باز شدن گره ترافیکی آن محدوده اشاره کرد و گفت: در حوزه روشنائی عرصه نازوان مشکلاتی وجود دارد که تلاش می‌کنیم بخشی از آن تا پایان سال جاری پیگیری شود و در یک پروسه چهار - پنج ساله نیز پوشش روشنائی مناسبی در این پارک ایجاد شود. وی با بیان اینکه زیرساخت خدمات الکترونیک در نازوان پیاده‌سازی می‌شود، ادامه داد: خدمات فروش بلیط الکترونیک پارکینگ‌ها در دستور کار است. مدیر ساماندهی نازوان به آماده سازی عرصه نازوان پس از بازگشایی دوره کرونا اشاره کرد و گفت: لازم بود بروز رسانی‌هایی اتفاق افتد که در این راستا یکصد تابلو اطلاع‌رسانی چوبی به سه زبان زنده طراحی و اجرا شد. وی همچنین افزود: تاکنون ۱۸ کیلومتر از خط کشی جاده سلامت و معابر نازوان انجام شده است.

**یکی از دغدغه‌های ما رفع مشکل ساکنان املاک نازوان**

وی در ادامه با تأکید بر اینکه یکی از مشکلات عمده نازوان که از پیش احصاء شده بود و در نخستین جلسه تحقیق پذیری ساماندهی این مجموعه نیز مطرح شد، تعیین تکلیف ساکنان عرصه نازوان است اذعان داشت: ساخت و سازهایی در اراضی نازوان وجود دارد که حدود ۸۰ ملک مسکونی با قدمت ۴۰-۵۰ سال است و شهروندان در آن سکونت دارند و در پیته بندی آنها اراضی کشاورزی قرار گرفته است از همین رو یکی از دغدغه‌های ما رفع مشکل ساکنان این عرصه است که در این راستا کار گروه استانداری و راه و شهرسازی، استانداری شهرداری و سایر دستگاه‌ها در حال حاضر امکان بازسازی و نوسازی ملک خود را ندارند و بسیار تحت فشار هستند. وی اضافه کرد: گزینه‌هایی در این زمینه نیز مطرح است که برخی از سازه‌ها از طرح خارج شود یا به ازای آنها زمین در اختیار مالکان قرار گیرد.





زندگی سالم

انجیر؛ مقوی، مغذی و سرشار از سود

### میوه‌های به اندازه یک وعده غذایی

www.healthline.com/nutrition/figs-benefits#bottom-line

#### پریسا جمندی

انجیر میوه‌ای شیرین و خوشمزه است، و معمولاً اندازه انگشت

شست بوده و پوست بنفش یا سبز رنگ دارد و داخل آن دانه‌های ریز زیادی وجود دارد. داخل انجیر تقریباً صوتی رنگ است. انجیر - و برگ‌های آن - سرشار از مواد مغذی است و فواید زیادی برای سلامتی به همراه دارد. در جمله فواید انجیر می‌توان

به بهبود هضم سالم، کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی و کمک به مدیریت سطح قند خون اشاره کرد. انجیر تازه سرشار از مواد مغذی بوده و در عین حال کالری نسبتاً کمی دارد، که باعث شده یک میان وعده عالی و سالم باشد. انجیر تازه به دلیل دارا بودن قند طبیعی حاوی مقداری کالری است، و به عنوان یک میان وعده مقوی و کم کالری به حساب می‌آید. اما انجیر خشک دارای قند و کالری زیادی است، چرا که میوه‌ها وقتی خشک می‌شوند قند آنها بیشتر می‌شود. بعلاوه انجیر حاوی مواد مغذی از جمله مس و ویتامین B۶ می‌باشد. مس یک ماده معدنی ضروری است که در چندین فرآیند بدن از جمله متابولیسم و تولید انرژی و تشکیل سلول‌های خونی، بافت‌های همبند و انتقال دهنده‌های عصبی نقش مهمی دارد. ویتامین B۶ یک ویتامین ضروری برای کمک به تجزیه پروتئین‌های غذایی و ایجاد پروتئین‌های جدید است و نقش مهمی در سلامت مغز دارد.

انجیر مزایای زیادی برای سلامتی دارد، از جمله افزایش سلامت گوارش و قلب، و کمک به مدیریت سطح قند خون. از قدیم‌الایام از انجیر به عنوان یک درمان خانگی برای یبوست استفاده می‌شده است. انجیر سرشار از فیبر است که باعث نرم کردن و افزایش حجم مدفوع، و کاهش یبوست شده، و عملکردی شبیه به یک پری‌ویوتیک دارد - از این رو برای سلامت دستگاه گوارش مفید است. این میوه شیرین و خوشمزه باعث بهبود فشار خون و کنترل فشار چربی خون شده، و می‌تواند به بهبود سلامت عروق و کاهش خطر بیماری قلبی کمک کند. نتایج حاصل از یک مطالعه جدیدتر حاکی از آن بود که نوشیدنی‌های حاوی دوزهای بالای عصاره میوه انجیر نسبت به نوشیدنی‌های بدون عصاره میوه انجیر دارای شاخص گلیسمی (GI) پایین‌تری هستند، به این معنی که این نوشیدنی‌ها تأثیر بهتری بر سطح قند خون دارند. با این حال انجیر، به خصوص انجیر خشک، حاوی مقدار زیادی قند است که در کوتاه مدت باعث افزایش سطح قند خون می‌شود.

کروم و کربیم، پراهم نصر، مدیر تصویربرداری؛ پاسرس زمانی، مدیر صدا برداری؛ علی حجازی، مدیر تولید؛ فتح الله جهان بخشی، طراح صحنه و لباس؛ حمیدرضا کردسیجانی، تدوین و اصلاح رنگ؛ مهدی دهنقان، طراحی و ترکیب صدا؛ الهام عبدالله زاده دستیار اول کارگردان؛ پرستو خواجه‌پور، طراح گریم؛ نقیسه علیرزاه، منشی صحنه؛ نگار رضایی، دستیار دوم کارگردان؛ حسین مرادی، عکاس؛ شایان سلطانی، جانشین تولید؛ فرزاد سررشته دارزاده، دستیار تولید؛ حسین جهان بخشی، فیلمبردار پشت صحنه؛ نازنین جمالی، سبینه موبیل؛ محمد نبوی، مدیر تدارکات؛ ابراهیم محمدی، مجری طرح؛ انجنمن سینما جوانان خمینی شهر.

### چرا بایدن در ارائه نظر خود تعلل می‌کند؟

## پاسخ منطقی ایران در مقابل بی پاسخی آمریکا!



مانند آپیک غافل شد. این لای‌ها از جمله مخالفان رسمی امضای برجام به وسیله دولت آمریکا و عوامل فشار بر دولت این کشور به شمار می‌روند.

### فرسایشی شدن مذاکرات و گرفتن امتیازات بیشتر

شاید یکی از دلایل تأخیر آمریکا در پاسخ به ایران این است که ایالات متحده به دنبال طولانی شدن و به تبع آن فرسایشی شدن مذاکرات است تا از این طریق به امتیازاتی چون طولانی شدن زمان محدودیت‌های هسته‌ای ایران، حفظ ساختار تحریم‌ها وارد کردن کشورمان به دام برجام موشکی و منطقه‌ای برسد امتیازاتی که در طول چندین دور مذاکره در وین نتوانست به دست بیاورد. اکنون نیز با توجه به شرایط موجود حتی سرسخت‌ترین چهره‌های امریالیستی در آمریکا متوجه شده‌اند که تلاش هایشان برای پیوند دادن برجام به موضوع‌های دیگر و ایجاد توافق بهتر و قوی‌تر برای آمریکا مانند سیاست تحریم فشار حد اکثری با شده است.

بوده است، اسرائیل بافلاصحه سعی کرده که با یک سری اقدامات مذاکره را متوقف کند. مثلاً روز گذشته «بائیر لاپید» نخست وزیر رژیم صهیونیستی با ارسال پیامی به کاخ سفید اعلام کرد که متن پیش نویس توافق با معیارها و خطوط قرمز آمریکا هم خوانی ندارد

### سنگ اندازی‌های رژیم صهیونیستی

دولت واشنگتن در روزهای اخیر به تل آویو اطمنیان داده که در مذاکرات وین امتیازات جدیدی به ایران ندهد است بنابراین این رژیم هم تا وقتی نتیجه‌ای مشخص نشده بود، سکوت کرد اما پس از جواب ایران و شروع پاسخ آمریکا یعنی در جایی که مشخص شد، جواب امریکایی‌ها احتمالاً بینایی است و مثبت کامل بود و احتمالاً به سمت مذاکرات بیشتر می‌رود، اسرائیلی‌ها دست به کار شدند و تلاش کردند تا فضایی اختلاف و دوگانگی را میان ایران و آمریکا ایجاد کنند و اطمینان دهند که مذاکرات هسته‌ای با ایران، طرف امریکایی در اتاق مذاکره دچار ضعف

دموکرات حضور دارند، به این ضعف دامن زد. اکنون نیز بایدن، تحت فشار شدید سیاسی جمهوری خواهان قرار گرفته تا با توجه به آنچه اتمی‌ها و فشار تهاجمی‌تر ایران توصیف می‌کنند، هیچ امتیازی ندهد. در روزهای اخیر، دادستان‌های ایالات متحده یک شهرند

### ضعف داخلی بایدن و ترس از واکنش جمهوری خواهان

بایدن در وضعیت شکننده به ریاست جمهوری رسید که نتیجه انتخابات و اتهام‌های پیاپی در باره تقلب در آن و همچنین فشارهای داخلی و بیرونی بر او در ترکیبی از ضعف سیاسی دولت او، ترس از برچسب «توت‌آسن علیه ایران» توسط جنگ‌افروزان مداخله گر نوحه‌فقطه کار و لیبیرال‌ها که هم در حزب جمهوری خواه و هم حزب

### امیرمیران

حدود یک هفته از پاسخ ایران به متن پیش نویس اتحادیه اروپا در رابطه با مذاکرات احیای برجام می‌گذرد، اما تاکنون امریکایی‌ها در پاسخ دهی تعلل کرده و اعلام کرده‌اند که در حال بررسی پاسخ ایران هستند. واقعیت این است که غربی‌ها در آغاز مذاکرات، خود را به گونه‌ای مشتاق نشان می‌دادند که گویی به سرعت آماده امضای توافق هستند اما به یکباره آن‌ها رویکرد متناقض در پیش گرفته و صحنه مذاکرات به یکباره تغییر کرد. رسانه‌ها غربی به نقل از مقاماتشان مدعی شدند که موفقیت مذاکرات به انعطاف ایران بستگی دارد، در حالی که همین رسانه‌ها تا چند روز پیش پاسخ ایران را سازنده توصیف کرده بودند! واقعیت این است که معمولاً دولت امریکاهر وقت در طول مذاکرات زیر فشار قرار می‌گیرد، به جای حرکت منطقی، با تأخیر تصمیم می‌گیرد. چنان که در طول این مذاکرات به ویژه در ماه‌های گذشته ثابت شده که امریکا تلاش کرده امتیازات را با تأخیر دهد و همین رویکرد سبب واکنش‌های بیشتر ایران و شرایط بدتری از سوی این کشور شده است. اما چه عواملی در تأخیر نظر آمریکا نسبت به متن پیشنهادی اروپا دخیل هستند؟

### ضعف داخلی بایدن و ترس از واکنش جمهوری خواهان

بایدن در وضعیت شکننده به ریاست جمهوری رسید که نتیجه انتخابات و اتهام‌های پیاپی در باره تقلب در آن و همچنین فشارهای داخلی و بیرونی بر او در ترکیبی از ضعف سیاسی دولت او، ترس از برچسب «توت‌آسن علیه ایران» توسط جنگ‌افروزان مداخله گر نوحه‌فقطه کار و لیبیرال‌ها که هم در حزب جمهوری خواه و هم حزب

### تعمین تکلیف و وضعیت تبیی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

انگهی موضوع عمده ۲۰ قانون و ۱۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت تبیی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی ۱۳۹۸-۱۳۹۹-۱۴۰۰ مورخ ۱۴/۰۳/۲۱ ۱۴۰۱ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت تبیی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد تبیی حوزه ثبت ملک فاقد راجع تصرفات مالکانه بلاعراض منتهای خانم رهرا شجاع فلاور اطلاق فرزند عباس بشماره شناسنامه ۸۱ مورخ ۱۵/۰۱/۱۹۳۵ مورخ ۱۱/۰۱/۱۳۷۸ صادر از فلاورجان درششدانگ یک باب خانه به مساحت ۳۳۷/۵۲ مترمربع پلاک ۴۱۳ مورخ واقع در ششدر بندی فلاورجان خریداری عم الواسطه از مالک رسمی آقای ابراهیم رحمانا فرزنداکم محرز گردیده است لذا به منظور اطلاق سند خوالت مورد راه به مراجع قضائی تقدیم نمایند. بدینوسیله در صورت انقضای سند مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

### محمد علی ناطمی اشقی - رئیس ثبت اسناد و املاک فلاورجان

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۱/۰۵/۲۰

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت دوم: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت دوم: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت دوم: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت دوم: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت دوم: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت دوم: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت دوم: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت دوم: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت دوم: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت دوم: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت دوم: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت دوم: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت دوم: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت دوم: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت دوم: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت دوم: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت دوم: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت دوم: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت دوم: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت دوم: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت دوم: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت دوم: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت دوم: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت دوم: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت دوم: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت دوم: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت دوم: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت دوم: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت دوم: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت دوم: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت دوم: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت دوم: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت دوم: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت دوم: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت دوم: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت دوم: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین انگهی به مدت ده ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از آن در صورت عدم تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضائی تقدیم نمایند. بدینوسیله است در صورت عدم تسلیم اعتراض و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۱/۱۶/۰۵

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت اول: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت اول: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت اول: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت اول: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت اول: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت اول: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت اول: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت اول: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت اول: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت اول: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت اول: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت اول: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت اول: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت اول: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت اول: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت اول: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت اول: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت اول: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت اول: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت اول: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت اول: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت اول: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت اول: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت اول: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت اول: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت اول: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت اول: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت اول: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت اول: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶

شناسنامه انگهی نوبت اول: ۱۳۶۱/۱۶/۰۶



صاحب امتیاز و مدیر مسئول: رضا محزونیه  
 سر دبیر: مرزویه ربیعی  
 قائم مقام مدیر مسئول: محمد حسین محزونیه  
 دفتر اصفهان: میدان احمدآباد، ابتدای خیابان شهیدمفتح (بهرام) ساختمان حورا  
 تلفن: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۰  
 روابطعمومی: تلفن: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۴  
 سازمان آکهیهای اصفهان: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۱۲  
 فاکس بازگانی اصفهان: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۷  
 چاپ: صنیم  
 امور مشترکین اصفهان: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۸  
 امتیاز: ۳۸/۵



تا پایان مردادماه انجام شده است؛

## هزینه ۴۰ میلیاردی برای آبیاری فضای سبز اصفهان با تانکر

معاون محیط زیست و خدمات شهری شهردار اصفهان از صرف ۴۰ میلیارد تومان در تابستان گرم امسال برای آبیاری فضای سبز شهر با تانکرهای سیار خبر داد و گفت: این هزینه تا پایان مهرماه، به رقم ۶۰ میلیارد تومان خواهد رسید. به گزارش ایمن، مهدی بقای بقای باره اظهار کرد: برای مقابله با خشکسالی، در شهرداری اصفهان، قرارگاه آب تشکیل شده است که اجرای مصوبات آن باعث می شود هزینه صرفه برای آبیاری فضای سبز به میزان ۴۰ درصد کاهش یابد.

وی تصریح کرد: در ماههای تیر و مرداد امسال، شهر اصفهان با گرمای شدید و بحرانی جدی در زمینه آبیاری فضای سبز شهری روبه رو شد که توانستیم با راه اندازی قرارگاه آب، از این بحران عبور کنیم.

معاون محیط زیست و خدمات شهری شهردار اصفهان ادامه داد: ما در قرارگاه آب، به مدیریت منابع آبی پرداختیم و اقداماتی فوری در دستور کار قرار گرفت که هدایت مسیر آبهای سطحی در منطقه ۱۲ و اجرای پروژه رنگ سباز از آن جمله است. وی ادامه داد: لوله کشی آب در مناطق شش و ۱۳، لایروبی چاهها و انتقال سباز از دیگر اقداماتی است که در قرارگاه آب در دست اجرا قرار دارد که در صورت عملیاتی شدن، تا حد قابل توجهی از بحران شدید کم آبی در تابستان، کاسته خواهد شد.

بقای مدیریت عرضه و تقاضا، مکانیزه کردن و هوشمندسازی مدیریت تانکرهای آب را از جمله اقداماتی برشمرد که به کاهش هزینه و تأمین آب در شهر، کمک شایان توجهی خواهد کرد.

## خواندنی و مفصل درباره هزینه های احتمالی مسافرت به کشور همسایه و حضور در جام جهانی ۲۰۲۲؛

# سفر به قطر چند؟



### شادی بخشی این روزها قیمت تورهای جام

جهانی قطر با توجه به امکانات، نوع محل سکونت، خدمات ارائه شده و همچنین بازدید از مکان های دیدنی و شهری که در آن دیدارهای تیم های مختلف انجام می شود، متفاوت خواهد بود. با جستجو در سایت های مختلف آژانس های مسافرتی نشان می دهد که قیمت این تورها میانگین از ۸۰۰ دلار یعنی در حدود ۲۱ میلیون تومان تا ۲۰ هزار دلار یعنی در حدود ۵۰۰ میلیون تومان است. این قیمت های اعلام شده برای هفت روز اقامت در قطر بوده و در صورتی که مدت زمان تغییر پیدا کند، قاعدتاً میزان هزینه ها نوسان خواهد داشت.

این در حالی است که برخی آژانس های مسافرتی سعی کرده اند با خرید بلیت بازی ها از شرکت های زیر مجموعه فیفا برای این مسابقات تورهای مسافرتی را فراهم کنند. همچنین برخی پیگیری ها از یکی از این آژانس ها نشان می دهد هزینه های که هر نفر برای ۳ بازی تیم ملی به علاوه حمل و نقل و همچنین اقامت در کشتی کروز و هتل ۵ ستاره باید پرداخت کند، ۳۶۰ میلیون خواهد بود.

با توجه به نرخ های این آژانس هواپیمایی، تعداد کمی از ایرانی هایی که ساکن داخل کشور هستند با توجه به شرایط اقتصادی، امکان سفر به آن سوی آهای خلیج فارس را خواهند داشت و به همین دلیل وزارت ورزش به دنبال اجرائی کردن نقشه ای برای کاهش این هزینه ها هستند.

### • معاون فرهنگی وزارت ورزش: پیگیری کاهش مدت اسکان هستییم

سینا کلهر معاون فرهنگی وزارت ورزش، چندی پیش در حاشیه مجمع عمومی فدراسیون تکواندو، توضیح مفصلی درباره این موضوع داد و به خبرنگاران گفت: در حال حاضر بلیط هواپیما برای سفر به قطر نزدیک به ۲۰ تا ۲۵ میلیون تومان است که متعلق به هواپیمایی قطر است. دوستان وزارت راه در تلاشند تا امکان پرواز با هواپیماهای ایرانی وجود داشته باشد که فکر می کنم اگر این اتفاق رخ دهد، این هزینه تا نصف کاهش داشته باشد. دومین مورد نیز که وزارت راه در حال پیگیری است و تقریباً مقدمات آن انجام شده بحث سفر یک روزه تماشاگران به قطر است که تماشاگران صبح بروند و بعد از تماشا مسابقات برگردند که در این صورت دیگر نیازی به اسکان آنها در قطر نخواهد بود.

کلهر با بیان اینکه مرحله دوم بلیط فروشی جام جهانی، از هفته آینده آغاز خواهد شد، به این نکته اشاره کرد که بلیت هر بازی تیم ملی در مرحله گروهی، حداقل ۲٫۵ میلیون تومان و حداکثر ۶٫۵ میلیون تومان خواهد بود.

او درباره هزینه سفر به قطر چنین توضیحی داد: برای افزودن، برای احداث سه هزار واحد مسکونی محرومان در استان، ۲ هزار و ۱۰۰ میلیارد ریال تسهیلات اختصاص یافت که ۹۰۰ میلیارد ریال آن بلاعوض بود.

خانی بیان کرد: ۵۰ میلیون تومان تسهیلات قرض الحسنه با کارمزد پنج درصد و ۳۰ میلیون تومان تسهیلات بلاعوض برای ساخت هر کدام از این واحدها از سوی بنیاد مسکن استان و همکاری بانک های عامل در نظر گرفته شده است. مدیرکل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی اصفهان اضافه کرد: همچنین در پی انتقاد تفاهم نامه ساخت مسکن محرومان، سه هزار واحد به استان اصفهان اختصاص یافت که مجموع این سهمیه به بهره برداری رسیده و تحویل متقاضیان شده است.

وی خاطر نشان کرد: بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان اصفهان از شروع به کار طرح مسکن مهر در سال ۱۳۸۶ تا کنون، ۲۷ هزار واحد مسکونی در قالب (نفردی)، سه جانبه و تعاونی (مسکن) احداث کرده و به متقاضیان تحویل داده است. خانی گفت: طرح های بزرگ آماده سازی مسکن مهر در شهرهای جدید فولادشهر، علامه مجلسی و بهارستان نیز توسط بنیاد مسکن اجرا شده است.

در ایام جام جهانی علاوه بر ویزا به کارت Hayya نیاز خواهند داشت،)

### • آیا قطر امن است؟

تا حد زیادی همینطور است و میزان جرم و جنایت در این کشور پایین است. با این حال وزارت خارجه بریتانیا هشدار داد که بازدیدکنندگان زن باید هنگام تردد به تنهایی در شب مراقب باشند. فقط از تاکسی های ثبت شده استفاده کنید. هنگام استفاده از اپلیکیشن های تاکسی، پلاک خودرو را بررسی کنید. به کسی اطلاع دهید که در راه هستید و جزئیات خودرو را اطلاع دهید. وزارت خارجه می افزاید: تحولات منطقه ای همچنان بر افکار عمومی تأثیر می گذارد. شما باید از حساسیت های محلی آگاه باشید. شما باید گزارش های خبری را دنبال کنید و از تجمعات و تظاهرات عمومی خودداری کنید. احتمال افزایش تنش در روزهای جمعه وجود دارد.

### • آیا برای ورود به قطر نیاز به ویزا دارید؟

کسانی که با پاسپورت استاندارد آمریکایی یا انگلیسی به قطر سفر می کنند نیازی به ویزا ندارند. با این حال، آن ها به کارت Hayya نیاز دارند. کارت Hayya نوعی شناسنامه هواداران است که برای ورود به کشور و حضور در مسابقات الزامی است. همچنین این کارت، حمل و نقل عمومی رایگان در روزهای مسابقه را فراهم می کند. یکی دیگر از جزئیات مهم: کسانی که بین ۱۰ آبان ۱۴۰۱ تا ۱۳ بهمن ۱۴۰۱ به قطر سفر می کنند، حتی اگر در مسابقات جام جهانی شرکت نکنند، به کارت Hayya تأیید شده نیاز دارند. (به گزارش ایسنا، ایرانی ها نیز برای سفر به قطر

حال، ۲٫۵ میلیون درخواست بلیت برای تماشای بازی گروه C بین آرژانتین و مکزیک وجود دارد و ۱٫۴ میلیون هوادار امیدوارند در ورزشگاه ۶۰ هزار نفری آل بیت، دیدار انگلیس با ایالات متحده را تماشا کنند. از قرعه کشی برای تخصیص بلیت برای کسانی که درخواست دادند استفاده می شود. در ادامه، نگاهی به وضعیت بلیت فروشی با جزئیات بیشتر و همچنین ارائه آخرین اطلاعات در مورد نحوه سفر به قطر و همچنین نحوه رعایت آخرین پروتکل های کرونا می اندازیم.

### • آخرین جزئیات فروش بلیت جام جهانی، نحوه سفر به قطر و پروتکل های کرونا

آخرین جزئیات درباره بلیت فروشی جام جهانی ۲۰۲۲ قطر و حضور در این کشور اعلام شد. فیفا بیش از ۲۳ میلیون درخواست بلیت برای جام جهانی امسال دریافت کرده است. بر گزار کنندگان می گویند جام جهانی ۲۰۲۲ یک رویداد جهانی است و هواداران را تشویق کرده اند که برای تماشای مسابقات به این کشور سفر کنند. داده های فیفا نشان می دهد که تقاضای بلیت مدت ها است که از عرضه آن پیشی گرفته است، به طوری که فیفا بیش از ۳ میلیون درخواست بلیت برای فینال دریافت کرده است. در همین

حالی، ۲٫۵ میلیون درخواست بلیت برای تماشای بازی گروه C بین آرژانتین و مکزیک وجود دارد و ۱٫۴ میلیون هوادار امیدوارند در ورزشگاه ۶۰ هزار نفری آل بیت، دیدار انگلیس با ایالات متحده را تماشا کنند. از قرعه کشی برای تخصیص بلیت برای کسانی که درخواست دادند استفاده می شود. در ادامه، نگاهی به وضعیت بلیت فروشی با جزئیات بیشتر و همچنین ارائه آخرین اطلاعات در مورد نحوه سفر به قطر و همچنین نحوه رعایت آخرین پروتکل های کرونا می اندازیم.

### • آیا برای ورود به قطر نیاز به ویزا دارید؟

کسانی که با پاسپورت استاندارد آمریکایی یا انگلیسی به قطر سفر می کنند نیازی به ویزا ندارند. با این حال، آن ها به کارت Hayya نیاز دارند. کارت Hayya نوعی شناسنامه هواداران است که برای ورود به کشور و حضور در مسابقات الزامی است. همچنین این کارت، حمل و نقل عمومی رایگان در روزهای مسابقه را فراهم می کند. یکی دیگر از جزئیات مهم: کسانی که بین ۱۰ آبان ۱۴۰۱ تا ۱۳ بهمن ۱۴۰۱ به قطر سفر می کنند، حتی اگر در مسابقات جام جهانی شرکت نکنند، به کارت Hayya تأیید شده نیاز دارند. (به گزارش ایسنا، ایرانی ها نیز برای سفر به قطر

مدیران خوب به راحتی از اعضای تیم شان تعریف و تمجید کرده و برای موفقیت های فردی و جمعی جشن می گیرند.

### • چالش

اعضای تیم باید درک درستی در مورد آنچه از آنها انتظار می رود داشته باشند، به همین دلیل مدیران موفق انتظارات واضحی برای آنها تعیین می کنند. مدیران موفق اعضای تیم خود را موظف می دانند که در مقابل عملکردهای خود پاسخگو باشند، باز خورد منظمی ارائه می دهند و با محیطی سرشار از چالش های سالم آشنایی داشته و مشکلی ندارند.

### • الگو بودن

کسی که زیر دست مدیر خوب بوده، به احتمال زیاد خودش نیز مدیر خوبی خواهد شد. بدانی که شما برای اعضای تیم تان به عنوان یک مدیر، الگو نیز هستید. اعضای تیم معمولاً آنچه در رفتار شما می بینند را برای خود الگو می کنند. پس سعی کنید به عنوان یک مدیر، الگوی خوبی برای بقیه افراد باشید. به این نکته توجه کنید که افراد تیم از رفتارهای شما چه برداشت هایی خواهند داشت. به سوالات زیر پاسخ دهید- سپس از اعضای تیم تان بخواهید که به این سوالات در مورد شما پاسخ دهند. هر چند وقت یکبار دیگران را تحسین می کنیم؟ چقدر راحتی می توانم دیگران را به چالش بکشم؟ نظر بقیه افراد در مورد تیم چیست؟ چقدر نسبت به تیم وفادار هستم؟ چقدر به وعده هایم پایبندم و آنچه را که گفته ام عملی می کنم؟ در صورت بروز اشتباه آیا خیلی راحت اشتباهم را پذیرفته و عذر خواهی می کنم؟ هر چند وقت یکبار موفقیت های فردی و تیمی را جشن می گیرم؟ چقدر شنونده خوبی هستم؟

در صورتی که به عنوان یک مدیر ویژگی های ذکر شده را دارید، می توانید به خودتان ببالید، چرا که شما یک مدیر خوب هستید، و اعضای تیم تان باید قدر شما را بدانند.

https://www.changeboard.com/article-details/۱۶۳۳/secrets-of-successful-managers/

باشد، اما برای جایگاه مدیریتی گزینه مناسبی نباشد. معمولاً افرادی که از نظر مراقبتی، همدردی و حمایتی نسبت به خودشان و دیگران فعال تر هستند، گزینه بهتری برای مدیریت می باشند. در این مقاله قصد داریم در مورد ویژگی ها و رفتارهای یک مدیر خوب صحبت کنیم.

### • شنیدن

اگر مدیر توانایی گوش دادن و شنیدن حرف های کارمندان را داشته باشد، باعث می شود کارمندان احساس امنیت و احترام کنند. مدیران خوب معمولاً جلساتی تشکیل می دهند که اعضای تیم و کارمندان بتوانند به راحتی صحبت ها و مشکلاتشان را در میان بگذارند و هر فرد ۵ دقیقه فرصت دارد که حرف بزند و بقیه افراد با دقت گوش دهند. در این نوع جلسات معمولاً تیم جلسه نیز کمتر شده و هر فرد منتظر می ماند تا به نوبت خودش عقاید، سوالات و مشکلات را با جمع در میان بگذارد.

### • درخواست کردن

درخواست از تیم، باعث ایجاد اشتیاق و تمرکز در افراد تیم می شود. شما به عنوان یک مدیر باید موارد زیر را انجام دهید. آگاهی افراد تیم را افزایش دهید، دیدگاه آنها را تغییر داده یا چالش بکشید، برای آنها هدف طراحی کنید، گزینه های مختلف ارائه دهید، احساسات آنها را بشناسید، با تفکر یا تجسم خلاقانه ایده خلق کنید، متوجه پیشرفت ها بشوید، متوجه شوید چه چیزی باعث عدم پیشرفت آنها می شود، انگیزه یا تعهد آنها را بسنجید.

### • حمایت

مراقبت و همدردی با اعضای تیم یکی از کلیدی ترین مشخصه های مدیران خوب است. مدیران خوب حامی اعضای تیم شان هستند و به قدری نسبت به آنها آشنایی دارند که متوجه حالات و احساساتشان شوند. در زمان آموزش یا توسعه بیشتر، اعتمادسازی، راهنمایی یا مربیگری یا چالش های بیشتر، یک مدیر خوب باید از اعضای تیمش حمایت کند. زمانی که کل تیم درگیر و تحت فشار است، یک مدیر خوب خودش نیز به گروه می پیوندد و با هم کار را انجام می دهند.

### راز مدیران موفق چیست؟

## مدبر بودن و مدیریت کردن



نیازمند مهارت های زیادی است که بیشتر این مهارت ها ربطی به توانایی های فنی ندارند. مثلاً ممکن است یک کارمند از نظر فنی عالی

بریساجمعی برخی افراد به دلایل مثبت در کارشان، از جایگاه قبلی خود به سمت مدیریت ارتقا پیدا می کنند. اما مدیریت خوب و مثبت