

Does Lettuce Worsen Symptoms of Irritable Bowel Syndrome?

اسکن کنید و تازه‌ترین اخبار را به صورت آنلاین دنبال کنید



5

قدم زدن در خاطرات سینما؛ اصفهان و راهی تازه در صنعت توریسم؛

گردشگری در لوکیشن

۲



مهرماه: ایرنا

چوگان چهارصدساله اصفهان در مسیر جهانی شدن است؛

از نقش جهان در نصف جهان به کل جهان

۲

توسعه برندهای اختصاصی و تولید بدون کارخانه در ایران

۸

شروعی نوین در تاریخ چوگان ایران با «جام نقش جهان»
چوکه و چوگان زنانه در اصفهان

۷

گام مهم فولادکاوه در کاهش مصرف گاز و آلودگی؛
بهسازی کوره‌های آجرپزی با سرمایه‌گذاری ۲۰ هزار میلیارد ریالی

۶

پیشانی مدیریت شهرک علمی و تحقیقاتی؛
سدر راه توسعه اقتصاد دانش بنیان

۶

OpenAI منتشر کرد؛
لیست ۱۰۰ پرامیت برتر ChatGPT از نگاه دانشجویان

۳

استاندار اصفهان در نشست خبری بیست و دومین مسابقات ملی مهارت ایران اعلام کرد؛
اصفهان بهترین ظرفیت را برای میزبانی مسابقات ملی مهارت دارد

۲



سرمایه در گردش فناوران شهرک علمی و تحقیقاتی اصفهان چقدر است؟

فرا تر از ۵۴ همت

برنامه‌ریزی و فاز اول آن به ظرفیت یک مگاوات با حضور وزیر علوم افتتاح شد. وی افزود: با افتتاح فاز دوم این نیروگاه امیدواریم طبق آیین‌نامه‌های موجود، مشکل قطعی برق شرکت‌های دانش‌بنیان و فناور مستقر در شهرک علمی و تحقیقاتی اصفهان به صفر برسد.

سیاهان خبر: معاون توسعه فناوری شهرک علمی و تحقیقاتی اصفهان نیز در این مراسم گفت: شرکت‌های مستقر در این شهرک امروز به گردش مالی بیش از ۵۴ هزار میلیارد تومان، فروش بیش از ۲۵ هزار میلیارد تومان، بیش از ۸ هزار میلیارد تومان قراردادهای پژوهشی و بیش از ۱۰ هزار نفر

اشتغال‌زایی رسیده‌اند.

احسان یزدیان در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به طرح‌های عمرانی و جدیداً افتتاح‌شده در شهرک اظهار کرد: با توجه به مشکلات زیرساختی موجود برای شرکت‌های دانش‌بنیان از جمله قطعی برق، پروژه نیروگاه خورشیدی شمس‌الشموس

تلفن سفارش آگهی:
۰۲۱-۸۸۳۵۶۳۰۸-۸۸۰۱۶۶۴۹
۰۳۱-۳۲۲۷۴۷۹۲

agahinasleforda.ir

قابل توجه شهر و ندان گرامی آیامی داندید با مفقود شدن مدارک شناسایی خود ممکن است شما به عنوان مجرم شناخته شوید؟

نوبت اول
آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای "انجام امور خدماتی و پشتیبانی مربوط به آزمایشگاهها و ساختمان مرگزایش اداره کل حفاظت محیط زیست استان اصفهان"



اداره کل حفاظت محیط زیست استان اصفهان به نشانی اصفهان میدان لاله کد پستی ۹۷۵۴۳-۸۱۹۸۹ با شماره تماس ۳۵۶۰۲۴۲۱-۳ در نظر دارد: پروژه "انجام امور خدماتی و پشتیبانی مربوط به آزمایشگاهها و ساختمان مرگزایش اداره کل حفاظت محیط زیست استان اصفهان طبق اسناد مناقصه" از طریق مناقصه عمومی یک مرحله‌ای از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به شرکت واجد شرایط واگذار نماید. *لذا از متقاضیان درخواست می‌گردد ضمن مطالعه دقیق شرایط مناقصه و بررسی کامل موارد مورد مناقصه و بازدید از محل‌های اجرای پروژه‌ها و برآورد حجم کار، آمادگی و مبلغ پیشنهادی شرکت را جهت اجرای پروژه مندرج در اسناد مناقصه، اعلام نماید. لازم به ذکر می‌باشد تا ماین اعتبار این مناقصه از محل اعتبارات هزینه‌ای اسالهای ۱۴۰۴ و ۱۴۰۵ می‌باشد و کلیه مراحل برگزاری مناقصه، از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد قیمت مناقصه گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. تاریخ انتشار مناقصه در سامانه، شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۶/۲۹ می‌باشد.

مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سامانه: تا ساعت ۱۷:۰۰ روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۷/۰۳

مهلت زمانی تحویل اسناد مناقصه: تا ساعت ۱۲ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۷/۱۵

زمان بازگشایی پاکت‌ها: ساعت ۱۰ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۷/۱۶

تضمین شرکت در مناقصه: تضمین شرکت در مناقصه مبلغ ۳,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال (سه میلیارد ریال) است، که به یکی از صورتهای زیر می‌باشد: الف. ضمانتنامه بانکی شرکت در مناقصه به نفع کارفرما با اعتبار ۳ (سه) ماه.

ب. واریز وجه نقدی به حساب تمرکز و جوهر سپرده اداره کل حفاظت محیط زیست نزد بانک مرکزی ایران به شماره شبای ۹۰۷۱۴۰۰۶۱۱۴۰۶۱۰۰۶۰۰۷۶۷۰۴۸۷۰۰۰۰ با شناسه واریز ۱۳۳۱۰۱۰۰۰۰۴۰۶۱۰۰۶۰۰۷۶۷۰۴۸۷۰۰۰۰ شناسه آگهی: ۳۰۰۴۴۷۴



مدیر جدید بخش توسعه سیری و آغاز تحولات در اپل

مایک راکول؛

TCCIMA delegation visits China's Khorgos trade hub

4

Iran exports \$800m in water, power engineering services in a year

5

شنبه ۲۹ شهریور ۱۴۰۴ | ۲۰ سپتامبر ۲۰۲۵ | ۲۷ ربيع الاول ۱۴۴۷ | ۸ صفحه | شماره ۱۹۶۲ | قیمت ... / ۱۵ تومان | سال هفتم |

اخبار اصفهان

اولین روزنامه اقتصادی دو زبانه استان اصفهان

سرمقاله | سرهنگ نسیم جعفری |

نقش تفریح در کاهش استرس خانوادگی؛

راهکاری مؤثر برای تقویت روابط عاطفی

زندگی روزمره مملو از فشارها و مسئولیت‌های گوناگون است که می‌تواند منجر به استرس و تنش میان اعضای خانواده شود. مدیریت ناکافی این فشارها به کاهش کیفیت روابط خانوادگی و افزایش تمارض‌ها می‌انجامد. یکی از بهترین راهکارهای مؤثر برای کاهش استرس و تقویت پیوندهای خانوادگی، اختصاص زمان مشخص به تفریح و فعالیت‌های مشترک در اوقات فراغت است. این اقدامات علاوه بر ایجاد احساس خوشایند، به بهبود روابط عاطفی و افزایش همبستگی خانواده کمک شایانی می‌کنند.

اهمیت تفریح در کنترل استرس خانوادگی
به گزارش پایگاه خبری سپاهان خبر فعالیت‌های تفریحی باعث ترشح هورمون‌های شادمانی‌آور مانند اندورفین و سروتونین می‌شوند که نقش قابل توجهی در کاهش اضطراب و فشارهای روانی دارند. خانواده‌هایی که به طور منظم زمان مشخصی را به تفریح اختصاص می‌دهند، فضایی آرام‌تر، شادتر و پرنرژی‌تر را تجربه می‌کنند که به حفظ سلامت روانی آن‌ها کمک می‌کند.

ادامه در صفحه ۲..

نصف جهان زیر سایه بحران فرونشست

قطع دائمی زاینده رود روند فرونشست را تشدید کرده است

۱۰

سمت شمال اصفهان

یک شهرک به طور کامل تخلیه شد

۳ میلیون نفر

جمعیت بالای ۳ میلیون نفر درهاله فرونشستی قرار دارند

۴۰

تعداد مدرسه هایی که در اصفهان تخلیه کامل شده اند

رتبه ۱

مناطق ۱۴-۱۰-۹-۲

اصفهان بالاترین میزان فرونشست زمین در کشور را دارد

مناطق شهری اصفهان که بیشتر تحت تاثیر فرونشست قرار دارند

بالاترین میزان فرونشست در شهرهای ایران که در اثر برداشت بی رویه آب اتفاق افتاده است

۴۷ سال

اصفهان

تهران

مشهد

بیشترین نرخ فرونشست در شهرهای کشور

مسجدسید اصفهان به دلیل فرونشست در حال نصف شدن است



...ادامه از صفحه ۱

توسعه ارتباطات غیررسمی به وسیله تفریح فضای تفریحی فرصتی فراهم می کند تا اعضای خانواده بدون فشارهای روزمره و دغدغه‌ها، به بیان احساسات و نگرانی‌های خود بپردازند. این ارتباطات غیررسمی باعث کاهش سسوء تفاهم‌ها و بهبود روابط کلی خانواده می شود و به آرامش بیشتر فضای خانوادگی کمک می کند.

● نقش کلیدی والدین در ترویج تفریح سالم

برنامه‌ریزی و مشارکت فعال والدین در فعالیت‌های تفریحی، الگویی قوی برای فرزندان ایجاد می‌کند. این رفتار نه تنها موجب یادگیری مهارت‌های اجتماعی و همکاری می‌شود، بلکه به کودکان کمک می‌کند تا مهارت‌های مدیریت استرس و مقابله با فشارهای روانی را بیاموزند.

● تعادل میان مسئولیت‌ها و تفریح: کلید سلامت روان

توزیع مناسب ساعت‌های کاری، مدیریت مسئولیت‌های خانه و تخصیص زمان به تفریح، مستقیماً بر سلامت روان خانواده تأثیر می‌گذارد. فقدان تعادل میان این موارد ممکن است باعث افزایش فشار روانی، کاهش رضایت اعضا و بروز اختلافات و تنش‌های خانوادگی شود.

● مزایای تفریح برای سلامت روانی و جسمی خانواده

تفریح منظم باعث رهایی از فشارها و اضطراب‌های روزمره شده و به بهبود عملکرد ذهنی و عاطفی افراد کمک می‌کند. فعالیت‌های تفریحی مانند ورزش سبک، بازی و خلاقیت‌های گروهی نه تنها به کاهش استرس افراد کمک می‌کند بلکه سطح انرژی و انگیزه آن‌ها را برای مواجهه با چالش‌های زندگی افزایش می‌دهد.

● نقش فعالیت‌های تفریحی در بهبود کیفیت زندگی خانوادگی

تفریح مشترک در خانواده سبب تقویت حس اطمینان، حمایت و تعامل صمیمانه میان اعضا می‌شود. این حس امنیت و تعلق خاطر، به رشد فردی و اجتماعی همه اعضا کمک کرده و کیفیت زندگی را بهبود می‌بخشد.

● اهمیت برنامه‌ریزی تفریح و مشارکت خانوادگی

اختصاص زمان به فعالیت‌های تفریحی مشترک، نقش مهمی در کاهش استرس، افزایش صمیمیت و بهبود سطح کلی روابط خانوادگی ایفا می‌کند. برنامه‌ریزی منسجم و حضور فعال همه اعضا، فضایی سالم، پُرانرژی و خلاقانه را خلق می‌کند که موجب تقویت انسجام خانواده و افزایش رضایت از زندگی مشترک می‌شود. این رویکرد علمی و کاربردی به تفریح خانوادگی، علاوه بر بهبود سلامت روان، زمینه‌ساز توسعه مهارت‌های ارتباطی و کاهش تعارض‌هاست که در نهایت به زندگی شادتر و موفق‌تر منجر می‌شود. اختصاص زمانی به تفریحات سالم، کلید حفظ آرامش و افزایش کیفیت رابطه میان اعضای خانواده است.

در شهر

شنبه ۲۹ شهریور ۱۴۰۴ | شماره ۱۹۶۲

ISFAHAN NEWS

مدیرکل انتقال خون استان اصفهان خبر داد:

ثبت‌نام ۲۴۴۷ داوطلب اهدای سلول‌های بنیادی خون‌ساز در استان

مدیرکل انتقال خون استان اصفهان، کیان دهراب‌پور، اعلام کرد که از سال ۱۳۹۵ تاکنون ۲۴۴۷ داوطلب برای اهدای سلول‌های بنیادی خون‌ساز در این استان ثبت‌نام کرده‌اند که اکثریت آن‌ها مرد هستند. این آمار نشانگر استقبال نسبتاً خوب مردم اصفهان از این اقدام نجات‌بخش است و اهمیت فرهنگ‌سازی در این حوزه را بیش از پیش نمایان می‌سازد.

اهدای سلول‌های بنیادی خون‌ساز برای درمان بیماران مبتلا به بیماری‌های صعب‌العلاج مانند برخی سرطان‌های خون و اختلالات خونی ضروری است. این سلول‌ها قادر به بازسازی و درمان سلول‌های آسیب‌دیده در بدن بیمار هستند

چوگان چهارصدساله اصفهان در مسیر جهانی شدن است؛

از نقش جهان در نصف جهان به کل جهان



صدری همچنین چالش‌های مالی موجود را قابل مدیریت دانست و خاطر نشان کرد که هزینه‌های استعدادیابی و قهرمان‌پروری با حمایت هیئت‌ها، فدراسیون‌ها، وزارت ورزش و همچنین خیران تأمین می‌شود. رضا مهدیان، سرپرست هیئت چوگان استان، این رشته را نمادی از هویت فرهنگی اصفهان معرفی کرد و افزود که با مشارکت بخش خصوصی

و بازسازی میدان نقش جهان، این مکان می‌تواند میزبان مسابقات جهانی چوگان باشد. او از کیفیت بالای هفته دوازدهم لیگ ملی چوگان در اصفهان رضایت کامل داشت و نقش باشگاه بسیار شیمی سیدیان را در ارتقای سطح این رقابت‌ها برجسته شمرد. مهدیان با تأکید بر پیشینه تاریخی بیش از ۴۰۰ ساله چوگان، اظهار داشت این ورزش مهیج و اصیل در

استاددار اصفهان در نشست خبری بیست و دومین مسابقات ملی مهارت ایران اعلام کرد؛

اصفهان بهترین ظرفیت را برای میزبانی مسابقات ملی مهارت دارد

مهارت‌های آن‌ها در این مسابقات به چالش کشیده می‌شود و بهترین‌ها برای اعزام به مسابقات بین‌المللی آماده خواهند شد. وی ادامه داد: بر اساس توافقات انجام شده، قرار است به مدت چهار ماه مسابقات ملی کشور در اصفهان برگزار شود. امیدواریم با همکاری شهروندان، استادان و تمامی عزیزانی که در اتاق بازرگانی و بخش دولتی فعالیت می‌کنند، این رویداد به یک افتخار بزرگ تبدیل شود.

مدیرکل فنی و حرفه‌ای استان اصفهان گفت: میزبانی بیست و دومین مسابقات ملی مهارت ایران برای نخستین بار در اصفهان برگزار می‌شود. مسابقات ملی مهارت از بیست و چهارم تا بیست و هفتم مهر ماه در اصفهان برگزار می‌شود و تلاش همه دست‌اندرکاران بر این است که این دوره به مسابقات به یکی از ماندگارترین و افتخارآمیزترین رویدادهای مهارتی کشور تبدیل شود.

رویداد نه تنها فرصتی برای رقابت و نمایش استعدادهاست، بلکه می‌تواند به توسعه مهارت‌ها و افزایش کیفیت آموزش‌های فنی و حرفه‌ای کمک کند. قرار است به مدت چهار فریده روشن، مدیرکل آموزش فنی و حرفه‌ای استان به تشریح جزئیات این رویداد پرداخت و گفت: این رویداد بزرگ برای اولین بار در اصفهان برگزار می‌شود و شامل چندین مرحله از جمله مرحله شهرستانی، استانی و در نهایت مرحله بین‌المللی است.

وی افزود: میزبانی این المپیاد می‌تواند تأثیرات مثبتی بر توسعه مهارت‌ها در استان اصفهان داشته باشد. این رویداد نه‌تنها در توسعه منابع انسانی مؤثر است، بلکه می‌تواند به رشد گردشگری در استان هم کمک کند. ما افتخار داریم که نخبگان کشور را در این مسابقات در اصفهان پذیرایی کنیم.

روشن با اشاره به چالش‌های برگزاری این مسابقات خاطرنشان کرد: این مسابقات یکی از سخت‌ترین رویدادهایی است که برگزار می‌شود. شرکت کنندگان باید تجهیزات خود را به مرحله مسابقه بیاورند و نتایجانی که در مراحل شهرستانی و استانی موفق به کسب امتیاز شده‌اند، در این رقابت‌ها شرکت خواهند کرد.

وی با اشاره به سابقه ایران در برگزاری مسابقات بین‌المللی اظهار داشت: کشور ما حتی قبل از انقلاب اسلامی هم در این حوزه فعال بوده و این نشان‌دهنده اهمیت نظام آموزشی و ورزشی در کشور است. برگزاری این مسابقات می‌تواند باعث افزایش علاقه جامعه به آموزش‌های مهارتی و ورزشی شود. معاون وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی با اشاره به چالش‌های موجود در نظام آموزشی بیان کرد: به دلیل برخی سیاست‌گذاری‌های نادرست، بهر‌موری لازم از سیستم آموزشی کشور حاصل نشده است. ما نیاز داریم تا یک رویداد را جشنواره‌ای برای نمایش توانمندی جوانان ایران و فرصتی برای تعامل استان‌ها و ارتقای سطح علمی و مهارتی کشور می‌دانیم.

وی افزود: توجه به همکاری میان سه ضلع اصلی آموزش، کارفرما و مهارت‌آموز می‌تواند منجر به افزایش کیفیت آموزش‌ها و بهر‌موری بیشتر در صنایع مختلف شود. ما باید به دنبال ایجاد ارتباط مؤثر بین دانش و عمل باشیم تا شاهد رشد اقتصادی پایدار در کشور باشیم.

محمدی خاطرنشان کرد: امسال، پس از چندین سال، این مسابقات با مشارکت بیش از ۷۰۰ رقابت‌کننده از سراسر ایران در رشته برگزار می‌شود. این

را بر عهده داشتند. تلاش مشترک این گروه سبب شد اثری خلق شود که هم ارزش پژوهشی دارد و هم جذابیت بصری.

● اصفهان؛ شهری برای بازخوانی سینما

اصفهان همواره شهری بوده که در قالب دوربین‌ها جلوه‌ای دیگر یافته است؛ از فیلم‌های تاریخی و آثار اجتماعی تا روایت‌های شاعرانه. این نقشه، گامی است برای آنکه گردشگر امروز بتواند نه‌تنها میدان‌ها و پل‌ها و بازارهای شهر را ببیند، بلکه در مسیر قدم زدن خود، صحنه‌هایی از تاریخ سینمای ایران را نیز بازخوانی کند.

● پایان؛ سفر در میان قاب‌ها

رونمایی از نقشه گردشگری لوکیشن‌های سینمایی اصفهان، تنها معرفی یک محصول نیست، بلکه دعوتی است به تجربه‌ای نو؛ سفر در میان قاب‌هایی که روزی روی پرده سینما جان گرفته‌اند و در دل شهر نفس می‌کشند. اصفهان، با این نقشه، به ما یادآوری می‌کند که سینما فقط در سالن‌های تاریک و پرده‌های سفید زندگی نمی‌کند؛ سینما در کوچه‌ها، خانه‌ها، پل‌ها و میدان‌ها جاری است و گردشگر، با قدم زدن در آن‌ها، می‌تواند گذشته را لمس کند، حال را ببیند و آینده‌ای هنری‌تر را تصور کند.

این آثار، هر یک در زمان خود، نه‌تنها بر پرده سینما که بر ذهن و زبان مخاطبان نیز اثر گذاشتند. و امروز، همان مکان‌ها می‌توانند گردشگران را به سفری تازه دعوت کنند: سفری میان خاطرات سینمایی و زندگی روزمره شهری.

● همکاری، توسعه و نگاه به آینده

مساح در ادامه افزود: «ما تولید محتوا را ادامه کرده‌ایم و از بخش خصوصی دعوت می‌کنیم که مسیر گردشگری را توسعه دهد. این نقشه می‌تواند آغازگر تورهای تخصصی باشد؛ جایی که علاقه‌مندان سینما در کنار گردشگران معمولی، شهر را از زاویه‌ای دیگر تجربه کنند.» او البته به دغدغه محیط زیست نیز اشاره کرد و هشدار داد که چاپ انبوه نقشه می‌تواند به اتلاف منابع بینجامد. بنابراین استفاده از نسخه‌های دیجیتال و اپلیکیشن‌ها در کنار نسخه‌های چاپی، راهی است برای پیوند میان سنت و فناوری.

● دو سال تلاش، یک یادگار فرهنگی

تیجه این نقشه نزدیک به دو سال زمان برده است. تیمی از هنرمندان و پژوهشگران در شکل‌گیری آن نقش داشتند: ماهان منصوریان مسئولیت محتوای متن، نسرين آرين طراحی گرافیکی، نرگس جوشی تصویرسازی، و مصطفی جیدری، سید مهدی سجازاده و مهدی تمیزی و ویرایش و پالایش نهایی



● آزادە سلیمان نژاد

استاددار اصفهان گفت: برگزاری مسابقات ملی مهارت در اصفهان فرصت ارزشمندی است تا ضمن معرفی توانمندی‌های استان در حوزە مختلف، بستری برای ارتقای کیفیت آموزش‌های فنی و حرفه‌ای در سطح ملی فراهم شود.

مهدی جمالی‌نژاد در نشست خبری بیست و دومین مسابقات ملی مهارت ایران که با حضور غلامحسین محمدی معاون وزیر تعاون و رئیس سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور در تالار اشرف استانداری اصفهان برگزار شد، اضافه کرد: اصفهان با پیشینه علمی و صنعتی، بهترین ظرفیت را برای میزبانی مسابقات ملی مهارت دارد.

به گفته وی مهارت و دانش دو بال توسعه

در عین حال شاعرانه از گردشگری سینمایی ر پیش روی مسافران و علاقه‌مندان قرار می‌دهد.

او یادآور شد که این هفتمین نقشه گردشگری شهر است؛ پیش‌تر نقشه‌هایی از چهارباغ، بازار، کتابخانه‌ها و صحنه‌های اصفهان منتشر شده بود. اما این بار نگاه به سوی پرده ترق‌های و لوکیشن‌هایی معطوف شد که در تاریخ معاصر سینمای ایران جایگاهی ویژه دارند.

● از سلام سینما تا تولد یک ایده

مساح توضیح داد که جرقه این نقشه در بطن برنامه «سلام سینما» زده شد؛ آنجا که گروه تهیه‌کنندگان به سراغ سینماهای تخریب‌شده شهر رفتند، سپس سینماهای فعال و از یاد رفته را معرفی کردند و در ادامه ردپای قصه‌های مجید – آثری که بخش بزرگی از حافظه تصویری یک نسل را ساخته است – را دنبال کردند. این مسیر سبب شد تا ایده «گردشگری لوکیشن‌های سینمایی» از یک فکر خام به طرحی پخته و اجرایی بدل شود.

● لمس نقشه‌ای که روایت می‌کند

مساح بر اهمیت نسخه چاپی نقشه تأکید کرد و گفت: «در همه شهرهای گردشگری جهان، نقشه و کاتالوگ حرف اول را می‌زند. امکانات دیجیتال گسترده‌اند، اما تجربه لمس کاغذ، نگاه به تصویرسازی‌ها و همراه شدن با روایت یک نقشه،



فرهنگ‌سازی در جامعه اعلام کرده است که با گسترش امکانات و افزایش آگاهی‌های عمومی، زمینه‌مشارکت بیشتر مردم در این طرح فراهم خواهد شد. این اقدامات، علاوه بر نجات جان بیماران، در ارتقای سطح سلامت عمومی جامعه نیز نقش کلیدی دارند.

اهدای سلول‌های بنیادی خون‌ساز در اصفهان روند رو به رشدی دارد و با بهره‌گیری از فعالیت‌های مستمر و فرهنگ‌سازی، می‌توان شاهد افزایش چشمگیر داوطلبان بود. تأکید می‌شود که کلید موفقیت در این زمینه، اطلاع‌رسانی علمی و دقیق در رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی است تا افکار عمومی به اهمیت این اقدام انسان‌دوستانه پی ببرد



شیائومی

حافظه داخلی: ۱۲۸ گیگابایت
حافظه RAM: ۴ گیگابایت
صفحه نمایش: ۶/۸۸ اینچ

تومان ۷,۷۴۵,۰۰۰

سامسونگ

حافظه داخلی: ۶۴ گیگابایت
حافظه RAM: ۴ گیگابایت
صفحه نمایش: ۶/۷ اینچ

تومان ۸,۰۹۰,۰۰۰

داریا

حافظه داخلی: ۲۵۶ گیگابایت
حافظه RAM: ۸ گیگابایت
صفحه نمایش: ۶/۷۸ اینچ

تومان ۱۰,۴۹۹,۰۰۰

ریلمی

حافظه داخلی: ۲۵۶ گیگابایت
حافظه RAM: ۸ گیگابایت
صفحه نمایش: ۶/۶۷ اینچ

تومان ۱۲,۴۰۰,۰۰۰

بررسی iOS 26:

زیبای شیشه‌ای

اپل امسال در مراسم WWDC 2025 زبان طراحی جدیدی به نام Liquid Glass، یا شیشه مایع را برای تمامی سیستم‌عامل‌ها شامل iOS، iPadOS، macOS، watchOS، و visionOS معرفی کرد. اپل برخلاف سال‌های گذشته تصمیم گرفته تا شماره این به‌روزرسانی را براساس سال پیش ببرد. در نتیجه تمامی سیستم‌عامل‌ها با پسوند ۲۶ منتشر می‌شوند.

بررسی iOS 26: طراحی شیشه‌ای با انبوهی از امکانات

آخرین باری که اپل تصمیم به بازطراحی سیستم‌عامل iOS گرفت، یازده سال پیش و همزمان با iOS 7 بود. در آن زمان، جانی آیو که مدیر ارشد طراحی اپل بود تصمیم گرفت زبان طراحی سیستم‌عامل ایفون‌ها را از اسکیمورفیزم یا واقع‌گرایانه به طراحی خاص خود که مینیمال‌تر بود تغییر دهد. در این بازطراحی تمامی طرح‌ها دوبعدی، ساده‌تر و رنگین‌تر شدند. امسال بعد از یازده سال، اپل با این زبان طراحی خداحافظی کرد تا یکی دیگر از میراث جانی آیو نیز به موزه محصولات اپل اضافه شود.

Liquid Glass، زبان طراحی جدید

این زبان طراحی از زیبایی بسیاری برخوردار است. تصور کنید که تمامی دکمه‌ها و تاگل‌ها در واقع روی یک سطح مایع قرار دارند که از شیشه ساخته شده‌اند. نوتیفیکیشن‌ها با انیمیشن افتادن قطره روی سطح آب نمایان می‌شوند و آیکون برنامه‌ها با شیشه‌های رنگی ساخته شدند و ساختار سه‌بعدی دارند. ساعت لاک‌اسکرین مانند یک شیشه شفاف نمایان است و درصورت دریافت نوتیفیکیشن، آرام‌آرام به بالا حرکت می‌کند و کوچک‌تر می‌شود تا جا برای نوتیفیکیشن‌ها باز شود. با این تصمیم تمام تمرکز شما روی محتوای می‌ماند.

و دچار سردرگمی نمی‌شوید. اپل برای اینکه این زیبایی از چندین برابر بیشتر برای شما نمایان کند، آیکون یک جدیدی به نام Glass معرفی کرده که دقیقاً همان حس و حال شیشه‌ای را به ارمان می‌آورد. شما می‌توانید رنگ این شیشه را با رنگ گوشی یا رنگ قاب‌تان ست کنید و اپل برای راحتی این کار، گزینه این ویژگی را در قسمت Customize ارائه می‌دهد. علاوه‌براین با Spatial Photos می‌توانید به تصاویری که سوژه‌ای در آنهاست عمق سه‌بعدی بدهید تا هرچه بیشتر از این زبان طراحی لذت ببرید. ترکیب این ویژگی‌ها با عکس‌های پرتره که پیش از این گرفتید، بسیار جالب می‌شود و پیشنهاد می‌کنم حتماً آن را امتحان کنید.

اما عادت همیشگی اپل که همیشه طراحی را به کارآمدی ترجیح می‌دهد اینجا هم قابل مشاهده است. در زمان معرفی Liquid Glass، اکثر کاربران از خوانایی متون شکایت داشتند و این موضوع در حدی جدی شد که اپل در نسخه بتا ۲ توسعه‌دهندگان از موضع خود کوتاه آمد. البته با آپدیت‌های بعدی و خصوصاً نسخه‌ای که اکنون برای همه منتشر شده، بخشی از ویژگی‌های از دست‌رفته را بازگردانده اما به‌صورت کلی با چیزی که در خرداد دیدیم تفاوت زیادی دارد. اما جدا از بحث خوانایی، رابط کاربری کمی پیچیده‌تر شده و چون زیبایی برای اپل در اولویت است بسیاری از تاگل‌ها با چند تب اضافه‌تر یا در جایی دور از انگشت شما در دسترس هستند.

طراحی جدید هفت دست، هوش مصنوعی هیچی!

اپل بعد از تجربه ناموفق در عرضه هوش مصنوعی خود، تمام تمرکز تیم را روی اصلاح مواردی گذاشت که پارسل معرفی کرده بود و امسال چند بهبود ساده به هوش‌مصنوعی خود اضافه کرده است. یکی از این

ویژگی‌ها که بی‌شابهت به هوش‌مصنوعی چینی‌ای در گوشی‌های اندرویدی هم نیست، Visual Lookup نام داشته که عملکردی مشابه Circle To Search دارد. به جز این مورد، ویژگی ترجمه هم‌زمان تماس‌های تلفنی و مکالمات روزمره با ایرپاد، پیشبرد تماس با تلفن‌های گویا، اضافه شدن اپل اینتلیجنس به برنامه شورتکاتس و چندین مورد دیگر به مجموعه (تا) توانایی‌های اپل اینتلیجنس اضافه شده‌اند که عمده آن‌ها برای کاربران ایرانی در دسترس قرار ندارد. بخشی از این مورد به‌دلیل وفور پارت‌نامبر چین و بخشی دیگر به‌دلیل تحریم‌هاست.

از تباطات بهتر: هوشمندتر و خلوت‌تر

امسال اپل چندین برنامه از جمله Mes- و Phone sages را کامل بازطراحی کرده. این دو برنامه با هدف کمتر کردن مزاحمت‌های تلفنی و پیامکی بازطراحی شده‌اند. پیام‌های ناشناس در یک صفحه جدا قرار دارند و می‌توانید با انتخاب گزینه Mark as Known پیامک‌هایی که شماره آن را ذخیره نکرده‌اید به لیست اصلی اضافه کنید. علاوه‌براین، قابلیت انتخاب واپنیر

خاص برای هر مکالمه و نظرسنجی نیز به آی‌مسج اضافه شده است. برنامه Phone نیز دچار بازطراحی جدی شده است. مخاطبان محبوب، تماس‌های از دست‌رفته، سوابق تماس و پیام‌گیر صوتی همه وارد یک تب شده‌اند و در تب‌های دیگر مخاطبان و شمارگر را مشاهده می‌کنید. اما ویژگی‌های جدید در واقع در تنظیمات قرار دارند. Hold Assist برای تماس‌های خودکار به وجود آمده تا هنگامی که با شمارهای گویا تماس می‌گیرید، لازم نباشد مدام به موسیقی انتظار گوش دهید و گوشی شما خودبه‌خود به این موضوع می‌پردازد و وقتی به یک اپ‌راپور واقعی متصل شدید تماس را برقرار می‌کند. ویژگی دیگر، Screen Unknown Calls برای هنگامی است که شماره ناشناسی با شما تماس می‌گیرد. خود گوشی از تماس‌گیرنده سؤال می‌برد و اگر موردی که برایش با شما تماس گرفته مهم باشد، تماس را برقرار می‌کند. لازم به ذکر است همان‌طور که در بخش مربوط به اپل اینتلیجنس گفتیم هر دو این موارد داخل ایران کاربردی ندارند و باید در تنظیمات این دو ویژگی را غیرفعال کنید.



یک دی‌جی شخصی در جیب شما
علاوه‌بر به‌روزرسانی در طراحی برنامه Music، دو ویژگی اساسی در این برنامه ارائه شده است. هنگام گوش دادن به موسیقی زبان‌های دیگر، می‌توانید ترجمه متن آهنگ را به انگلیسی ببینید. اما ویژگی جدیدی که در اپل موزیک قرار دارد Automix است که با تطابق تمپو و گام آهنگ فعلی و بعدی، بدون قطع کردن دو ترک را باهم میکس می‌کند. این ویژگی اگر به‌درستی کار کند، تجربه بی‌نظیری از یک دی‌جی جیبی در اختیار شما قرار می‌دهد.

دو برنامه جدید نه‌چندان مهم

طی مراسم WWDC 2025 اپل دو برنامه جدید هم به نسخه جدید iOS اضافه کرد. برنامه Preview که برای کار با PDF و عکس ساخته شده و خبری از ویژگی جدید برای کار با این برنامه نیست و صرفاً ابزار ادیت PDF و تصاویر زیر یک سقف گردآوری شده‌اند. و برنامه Games که در اصل پوسته جدید Multiplayer Center سابق است اما با قابلیت‌های Multiplayer روی بازی‌های iOS و اندلود بازی‌ها.



با وجود همکاری با انویدیا؛

اینتل کار روی پردازنده‌های گرافیکی Arc را متوقف نمی‌کند

اینتل می‌گوید همکاری با انویدیا مکمل نقشه‌راه آن است و محصولات گرافیکی Arc همچنان عرضه خواهند شد. اینتل اعلام کرده است که با وجود همکاری جدید با انویدیا، پردازنده‌های گرافیکی Arc همچنان بخشی از محصولات این شرکت خواهند بود.

سختگویی این شرکت در گفتگو با PCWorld تأکید کرده که این همکاری به معنای پایان پروژه‌های گرافیکی اینتل نیست. او می‌گوید: «ما در حال حاضر وارد جزئیات نقشه‌راه نمی‌شویم، اما این همکاری مکمل برنامه‌های اینتل خواهد بود و اینتل همچنان محصولات GPU خود را عرضه خواهد کرد.» این موضع‌گیری در ادامه همان تهدیدی است که «میشل جانسون هولت‌هاوس»، از مدیران ارشد سابق اینتل، پیش از خروج ناگهانی‌اش از شرکت بر آن تأکید کرده بود.

همکاری اینتل و انویدیا

همچنین این خبر در حالی منتشر شده که جنسن هوانگ، مدیرعامل انویدیا، تأیید کرده بود در آینده انویدیا «چپیتل‌های پردازنده گرافیکی» در اختیار اینتل قرار می‌دهد تا در کنار هسته‌های پردازنده x86 این شرکت قرار گیرند. این حرکت به‌معنای آن است که در برخی پردازنده‌ها به‌جای گرافیک مجتمع Arc فعلی، تراشه‌های انویدیا استفاده خواهند شد.

با وجود این، تحلیلگران نسبت به آینده پردازنده‌های گرافیکی اینتل چندان خوش‌بین نیستند. از نگاه آنها، وقتی این شرکت می‌تواند از قدرت گرافیکی انویدیا بهره ببرد، چرا باید هزینه‌های هنگفتی برای رقابت با انویدیا و AMD صرف کند؟ به‌ویژه در شرایطی که اینتل در سال‌های اخیر بخش‌های مختلفی از کسب‌وکار خود را برای کاهش هزینه‌ها کنار گذاشته است. با این وجود، برخی محصولات اخیر مانند پردازنده B580 با تجربه موفق در دستگاه دستی MSI Claw نشان داده‌اند که تیم گرافیکی اینتل هنوز شانس درخشش دارد. درحال‌حاضر، اینتل از کاربران و علاقه‌مندان خواسته است که «منتظر بمانند» تا مسیر آینده مشخص‌تر شود.



حواشی رویداد متا؛

زاکربرگ بارها در نمایش قابلیت‌های عینک‌های جدید به مشکل خورد

در این نمایش، عینک‌های متا هنگام برقراری تماس ویدیویی و انجام وظایف برنامه‌ریزی شده خود با مشکل مواجه شده‌اند. متا روز گذشته در کنفرانس Meta Connect 2025 از نسل جدید عینک‌های هوشمند خود رونمایی کرد. اما این نمایش با خطا و مشکلاتی همراه بوده که با واکنش کاربران شبکه‌های اجتماعی همراه بوده است.

طبق گزارش‌های منتشرشده، رویداد متا خیلی سریع از مسیر اصلی خود خارج شد. دموهای متا بارها شکست خوردند و این موضوع باعث سکوت‌های طولانی، خنده‌های پنهانی و نگاه‌های متعجب حضار شدند.

مشکل در نمایش عینک‌های متا

یکی از بخش‌های نمایشی شامل همکاری با «جک مانکوسو»، تولیدکننده محتوا حوزه غذا بود. زاکربرگ از او خواست با کمک قابلیت جدید «Live AI» یک سس استیک کراهی درست کند. اما درحالی‌که مانکوسو از عینک سوال کرد «اولین کار چیست؟»، چندین ثانیه سکوت مطلق سالن را پر کرد. سپس دستیار هوش مصنوعی پاسخ داد که او «همود اولیه را ترکیب کرده» است؛ درحالی‌که ظرف روی میز هنوز خالی بود.

تلاش دیگر زاکربرگ برای برقراری تماس ویدیویی نیز با شکست مواجه شد. تکرار اشتباهات متا باعث شد فضای سالن بیشتر از پیش به سمت بی‌اعتمادی و ناامیدی پیش برود. زاکربرگ بارها تأکید کرده است که عینک‌های هوشمند آینده متا هستند و همچنین سرمایه‌گذاری کلانی روی ایده «برهوش مصنوعی» انجام داده است. به گفته او، کاربران این عینک‌ها می‌توانند با یک دستیار هوش مصنوعی صحبت کنند تا آشنایی که می‌بینند شناسایی شوند یا دستورالعمل‌هایی مانند آشپزی دریافت کنند.

«مارک زاکربرگ»، مدیرعامل متا، در جریان کنفرانس Meta Connect 2025 مجموعه‌ای از عینک‌های واقعیت افزوده جدید را معرفی کرد. او مدعی شد که این محصولات شامل «اولین عینک‌های هوش مصنوعی با وضوح بالا» هستند. یکی از مدل‌های اصلی معرفی‌شده نسخه جدیدی از عینک‌های هوشمند Meta Ray-Ban به قیمت ۲۹۹ دلار بود که نمایشگری کوچک و قابل‌مشاهده برای کاربر دارد.



OpenAI منتشر کرد؛

لیست ۱۰۰ پرامیت برتر ChatGPT از نگاه دانشجویان

شرکت OpenAI فهرستی از ۱۰۰ پرامیت برتر ChatGPT را منتشر کرده که توسط دانشجویان دانشگاه‌های آمریکا انتخاب شده‌اند. این پرامیت‌ها در سه دسته تحصیل، شغل و زندگی قرار می‌گیرند.

در این پروژه، ۷۰ دانشجو از بیش از ۵۰ دانشگاه معتبر از جمله استنفورد، پنسیلوانیا، UCLA و اوهایو استیت به آزمایشگاه ChatGPT دعوت شدند. آنها پرامیت‌های خود را به اشتراک گذاشتند، اصلاح کردند و در نهایت به بهترین‌ها رای دادند. هدف این کار نشان دادن کاربرد واقعی هوش مصنوعی در محیط‌های دانشگاهی و زندگی روزمره دانشجویان بود.

برترین پرامیت‌های ChatGPT

بخشی از پرامیت‌ها مانند درخواست پیدا کردن یک مترادف برای کلمه «sophisticated»، ساده و کوتاه هستند. برخی دیگر جنبه فلسفی دارند، مثل پرامیتی که از ChatGPT می‌خواهد «اهداف واقعی زندگی» کاربر را تشخیص دهد. درعین‌حال نمونه‌های عملی‌تری هم وجود دارد، از جمله پرامیتی که از هوش مصنوعی می‌خواهد بر اساس منوی سالن غذاخوری، یک برنامه غذایی سالم و پر از پروتئین شامل میوه و سبزیجات طراحی کند. موارد حرفه‌ای‌تری مانند بررسی صفحه‌به‌صفحه اسناد و همچنین مقایسه رزومه با آگهی‌های استخدام نیز در بین پرامیت‌ها دیده می‌شود.

نیک تورلی، مدیر ChatGPT، اخیراً در شبکه اجتماعی X گفته است: «اوایل امسال ۷۰ دانشجو را به آزمایشگاه ChatGPT دعوت کردیم تا بهترین گفتگوهای خود را به اشتراک بگذارند. حالا ۱۰۰ پرامیت برتر را برای استفاده همه دانشجویان منتشر می‌کنیم.»

بسیاری از این پرامیت‌ها با هدف «سم آتمن»، مدیرعامل OpenAI، همسو هستند که گفته بود ChatGPT باید به سطح تخصص یک دکترای دانشگاهی برسد. بااین‌حال، برخی استادان دانشگاه نگرانی‌های خود درباره وابستگی بیش از حد دانشجویان به هوش مصنوعی را ابراز کرده‌اند. بعضی از دانشگاه‌ها استفاده از این فناوری را ممنوع کرده‌اند و برخی دیگر برای جلوگیری از تقلب به آزمون‌های حضوری و تکالیف دست‌نویس روی آورده‌اند.



برند چینی لیپ موتور عرضه خواهد کرد؛

یک شاسی بلند هم‌اندازه لندکروز

شاسی بلند سهردیفه لیپ موتور احتمالاً با پیش‌رانه برقی با برد افزوده عرضه خواهد شد. استارت‌اپ چینی لیپ موتور که بیشتر به خاطر مدل‌های کوچک و متوسط مقرون‌به‌صرفه از جمله شاسی بلند C10 شناخته می‌شود، قصد دارد مدل‌های بزرگ‌تر و لوکس‌تری را روانه بازار کند. شاسی بلند پرچمدار این شرکت با نام D16 یا D19 قرار است در سال ۲۰۲۶ در چین عرضه شود.

شاسی بلند سهردیفه لیپ موتور احتمالاً با پیش‌رانه برقی با برد افزوده (EREV) عرضه خواهد شد. این شاسی بلند جدید یکی از دو با سه مدل از سری D است که مدل دیگر آن یک ون خواهد بود.

به گفته نشریه چینی اتوهوم، این شاسی بلند پرچمدار بین ۲۵۰ هزار تا ۳۰۰ هزار یوان (۵۲,۷۲۵ تا ۶۳,۲۶۵ دلار) قیمت خواهد داشت. طراحی این مدل جدید بسیار شبیه به شاسی بلند C16 و همچنین سایر مدل‌های چینی از جمله آیتو M9، جیلی گلکسی M9، لی اتو L9، دیپال S09 و اونوو L90 است. چرخ‌های سیقلی و مونوبلاک آن یادآور زیکر 9X هستند، اما سایر بخش‌ها به سبک سنتی لیپ موتور با کناره‌های صاف و عناصر نورپردازی باریک در جلو و عقب طراحی شده‌اند.

درحالی‌که لیپ موتور هنوز ابعاد این مدل را اعلام نکرده است، اما بیش از ۵ متر طول دارد.

برندهای چینی هنوز شاسی بلندهای برقی به این بزرگی را در استرالیا عرضه نکرده‌اند، البته ممکن است برند دنزا زیرمجموعه BYD کراس‌اور N9 را وارد این کشور کند. شاسی بلند جدید لیپ موتور باید در بازار با امثال هیوندای آیونیک ۹ و کیا EV9 رقابت کند.

لیپ‌موتور یک سرمایه‌گذاری مشترک با شرکت استلانتیس برای توزیع خودروهای خود در سطح جهانی دارد. این برند چینی در نیمه اول سال ۲۰۲۵ ۳۰ میلیون یوانی (۶.۵ میلیون دلار) را کسب کرده است. این درحالی است که این شرکت چینی ضرر ۲.۲ میلیارد یوانی (۴۶۲ میلیون دلار) را در مدت مشابه سال گذشته ثبت کرده بود. سود عملیاتی ۱۴.۱ درصدی، بیش‌ترین سود لیپ موتور از زمان تأسیس در سال ۲۰۱۵ محسوب می‌شود.

با وجود قیمت‌گذاری مناسب، تنها مدل موجود لیپ موتور در استرالیا یعنی C10 عملکرد ضعیفی در بازار داشته است. در هشت ماه نخست امسال تنها ۳۸۱ دستگاه از این خودرو به فروش رسید که نسبت به رقیبش جیلی EX5 با فروش ۲۷۲۶ دستگاه خیلی ضعیف و ناامیدکننده بود.

Iran in no rush to resume relations with Syria: Foreign Ministry

Iranian Foreign Ministry spokesman Esmail Baqaei said on Wednesday that Iran is in no rush to resume relations with Syria, emphasizing that any restoration of ties will depend on conditions that genuinely serve the interests of the Syrian nation.

He made the remarks during his weekly press conference, and reaffirmed Tehran's longstanding support for the Syrian people in the face of Israeli aggression, while clarifying Iran's position on bilateral ties. He stressed that cutting relations between two Muslim nations with a history of deep friendship is never permanent, and said Iran continues to view itself as a friend of the Syrian people.

Baqaei added that "Whenever friendship with Iran is deemed to be in the interest of the Syrian people, we stand ready for reciprocal action," he said. He also welcomed closer dialogue with neighbors, highlighting Foreign Minister Abbas Araghchi's recent meeting with his Iraqi counterpart Fuad Hussein in Doha, where both sides reviewed the latest escalation in Gaza and the broader regional fallout. "Our support for Syria remains unwavering," Baqaei said, denouncing Israel's continued attacks on Syrian territory as violations of international law and regional peace.

'All defining features of genocide have been realized in Gaza'

Turning to Gaza, Baqaei said no regional discussion can begin without addressing "the most urgent issue in the world." He described the devastation in Gaza as "beyond words," insisting the violence meets the definition of genocide.

Quoting the latest findings of the UN Human Rights Council's Independent Commission of Inquiry, Baqaei said: "According to the Commission, all the defining features of genocide have been realized in Gaza over the past two years. This is an unmistakable case."

He argued that the ground invasion coincided with the U.S. Secretary of State's visit to the occupied territories, proof of Washington's direct complicity. "These crimes are carried out under his watch. Global public opinion sees clearly that the United States is not only silent but also complicit," he said.

'Establishing relations with a terrorist regime is a crime'

The spokesman also reiterated Tehran's rejection of normalization with Israel. Responding to a question about the Leader's recent call for severing ties with the regime, Baqaei stressed: "From the very beginning, our position has been that establishing relations with an occupying, terrorist, genocidal regime is nothing but normalizing crime."

He welcomed economic and trade boycotts already adopted by some governments and pointed to grassroots movements in Europe pressing for stronger measures. "These campaigns reflect the conscience of the world," Baqaei said. "We hope regional and Islamic countries will join them to oppose killings and warmongering with concrete action."

Baqaei also backed calls to bar Israeli athletes from international competitions. He noted that nearly 800 Palestinian athletes, including children, have been killed in the past two years. "It is unacceptable for the world to turn a blind eye to this massacre while allowing representatives of the aggressor to compete freely," he said.

'US measures undermine its obligations as host of UN Headquarters' Baqaei also criticized Washington's restrictions on Iranian representatives attending the UN General Assembly, calling them "unprecedented" and contrary to America's obligations as host of the UN Headquarters.



Isfahan holds first investment expo to attract domestic, foreign capital



The first Isfahan International Investment Expo (ISINEX 2025) opened on Wednesday in the central Iranian city to attract domestic and foreign investment.

The two-day event opened with remarks by Amir Keshani, president of the Isfahan Chamber of Commerce, Industries, Mines and Agriculture, who said the province faced a choice between growth and decline. "The only way to overcome water, soil and air crises is responsible investment, development of low-water, high-tech and clean industries, and innovation," he underlined.

Keshani said Isfahan had seen years of capital flight and a

sharp decline in investment growth. He added that three priorities were shaping the chamber's policies: renewable energy, artificial intelligence and tourism.

He further outlined three main investment principles: developing industries with minimal water use, promoting high-tech industries with efficient labor use, and supporting clean industries that do not pollute land or air.

Keshani then urged policymakers to preserve opportunities for high-speed rail development, including connections from the Persian Gulf coasts to Shiraz, Isfahan, Tehran, Mashhad, Tabriz and Khuzestan.

Keshani expressed hope that the government and private sector would start a serious co-operation on the project, which he called it a potential national model.

Pointing to investment opportunities in advanced industries, tourism, medicinal plants, non-water-based farming, wastewater treatment and green industries, he underlined: "We hope from today there will be no more capital flight and that responsible investment will help rebuild the whole Isfahan province....," he said.

Isfahan Governor-General Mehdi Jamalnejad, the second speaker at the event, said 287 economic and investment pro-

jects in fields such as tourism, low-water industries, modern agriculture and knowledge-based sectors would be introduced during the two-day event.

He said that Isfahan province's four-year economic plan includes 1,000 projects, many already approved for implementation. "Isfahan must move toward industries that consume little water and are not polluting," Jamalnejad said.

He cited the province's agricultural and industrial capacities, noting that Isfahan accounted for 15% of the country's protein production despite holding only 3% of Iran's farmland. It ranks first nationally in raw milk, egg, turkey, camel meat and ornamental fish production, he said.

Jamalnejad said Isfahan hosts more than 10,000 industrial units, giving it the country's second place after Tehran in industrial employment and active mines. He listed its central location, transport infrastructure, more than 100 universities, cultural heritage and solar energy potential as key advantages.

He added that Isfahan was preparing 50 major economic projects to support annual growth of 8% and forecast an investment of 2900 trillion rials (about \$2.9 billion) in technology and innovation between 2025 and 2028. Tourism goals include 20 million domestic and 1 million foreign visitors,

he added.

The governor-general further noted that Isfahan has been selected as the Asian capital of tourism in 2025. "This title reflects Isfahan's ability to turn historical heritage into a platform for a sustainable and creative economy," he said.

According to organizers, the expo is designed to present investment opportunities, promote an investment culture and connect investors with entrepreneurs. It is also being held virtually for those unable to attend in person. "The event brings together domestic and foreign investors, knowledge-based companies, government institutions, banks and financial bodies. Key areas include transport, environment, clean energy, tourism and new technologies."

Once a crossroads of international trade and diplomacy, the ancient city of Isfahan remains one of Iran's most prominent tourist destinations. Isfahan is largely renowned for its breathtaking Islamic architecture, including stunning mosques, palaces, and bazaars.

Visitors may also explore genuine samples of Persian gardens and walk along the city's tree-lined boulevards, soaking in the beauty and history at every turn. The city's architectural marvels, such as Naqsh-e Jahan Square -- one of the largest squares in the world -- make it a jewel of town planning.

TCCIMA delegation visits China's Khorgos trade hub



A high-level delegation from the Tehran Chamber of Commerce, Industries, Mines and Agriculture (TCCIMA) visited the Khorgos Free Economic Zone in China after completing meetings in Almaty, Kazakhstan, to explore opportunities for expanding economic ties. The group, led by TCCIMA Head Mahmoud Najafi Arab and joined by representatives from Iran's Customs Administration and business associations, traveled to Khorgos, a fast-developing hub linking China with Central Asia and Europe.

Over the past decade, Khorgos has grown into a major transit and trade

center. The Iranian delegation toured three key facilities: a solar panel and energy storage battery plant built with significant investment, a state-run logistics company managing cargo transfers between rail and trucks for cross-border transit, and a commercial complex tied to an online sales platform showcasing domestic and foreign goods.

Officials said the visit was aimed at assessing Khorgos' infrastructure and exploring prospects for deeper cooperation in logistics, energy, and e-commerce to strengthen Iran's regional trade links.

Iran, Pakistan sign 13 co-op MOUs in joint economic committee meeting

Iran and Pakistan inked 13 memorandums of understanding (MOUs) at the end of the 22nd meeting of the two countries' Joint Economic Committee, in Tehran on Tuesday.

Addressing the closing ceremony of the meeting, in which the MOUs were signed, Iran's Minister of Transport and Urban Development Farzaneh Sadegh, who is the Iranian chair of the committee, stated: "These agreements will pave the way for achieving \$10 billion in trade between the two countries."

The minister added that the 22nd meeting of the Iran-Pakistan Joint Economic Committee was held again after a three-year hiatus and concluded successfully. At the end of the ceremony, the minutes of cooperation between the railways of Iran and Pakistan were signed by Jabar-Ali Zakari, Head of Iranian Railways, and Syed Mazhar Ali Shah, Chairman of Pakistan Railways.

A new chapter in Iran-Pakistan railway co-op, boosting transit on ECO rail route

The head of Iranian Railways in a meeting with the chairman of Pakistan Railways, announced Iran's readiness to increase the cargo transportation capacity between the two countries.

Jabar-Ali Zakari, during the meeting with the chairman of Pakistan Railways, who had come to Tehran to participate in the

22nd meeting of the Iran-Pakistan Joint Economic Committee, emphasized the necessity of strengthening rail diplomacy, increasing rail-based transit, and developing rail transportation between the two countries.

He announced the readiness of Iranian Railways to increase the cargo transport capacity between the two nations. The Chairman of Pakistan Railways, in this meeting, expressed his satisfaction with the strategy of Iran Railways to increase rail transit in the region, stating: "The current level of rail transportation between the two countries is lower than the actual capacity, and Pakistan is ready to resolve the existing obstacles by improving infrastructure and supplying wagons."

Mazhar Ali Shah, referring to the commencement of operations to rebuild the Taftan-Quetta railway line, said: "This project, aimed at increasing the speed and capacity of trains, will become operational by early 2028."

The 22nd meeting of the Iran-Pakistan Joint Economic Committee commenced in Tehran on Monday, co-chaired by Iran's Minister of Transport and Urban Development Farzaneh Sadegh, and Pakistan's Federal Minister for Commerce Jam Kamal Khan.

In her opening remarks, Minister Sadegh hailed the meeting as a significant

step towards enhancing bilateral economic and commercial ties.

She announced that a roadmap for achieving a \$10 billion bilateral trade target would be finalized and signed by the relevant ministers within the next three months.

"This goal reflects the strong political will of both nations to deepen cooperation," Sadegh stated. She emphasized that reaching this target would require strengthening banking relations and establishing secure, mutually agreed financial channels.

Highlighting the longstanding fraternal relations between the two nations, Sadegh expressed hope that the meeting would pave the way for expanded collaboration in economic, trade, banking, transit, energy, agricultural, and cultural fields.

She also thanked Pakistan for its supportive stance towards Iran at bilateral, regional, and international levels. A major focus of the discussions was on improving transport infrastructure. Minister Sadegh stressed the necessity of developing border facilities, increasing parking capacity at the Mirjaveh and Taftan border crossings, and constructing the Zahedan-Taftan-Quetta railway line.

Other vital projects include launching shipping routes between the ports of

Karachi (including Port Qasim) and Gwadar in Pakistan, and Chabahar and Bandar Abbas in Iran, she said.

The recent launching of direct Tehran-Islamabad flights was noted as a positive step, with both sides agreeing on the need to increase flight destinations and enhance aviation cooperation, the minister added.

In a significant regional development, Sadegh revealed plans to launch a monthly ECO train on the Islamabad-Tehran-Istanbul route, calling it a strategic regional rail project.

Addressing the same meeting, Pakistani Commerce Minister Jam Kamal Khan expressed his country's readiness to expand cooperation with Iran in the economic, technical, and regional fields. Echoing the sentiment of cooperation, the minister emphasized the deep historical, cultural, and religious bonds between the two countries.

"The people and government of Pakistan stand with the people of Iran and seek a shared future based on prosperity, security, and development," he declared. Minister Khan acknowledged that current trade volumes still fall short of the true potential.

He identified specialized committees, joint chambers of commerce, and the joint committee as key to boosting exchanges.

Iran's industry minister visits Kabul to discuss trade barriers, joint projects

A high-ranking Iranian economic delegation led by Industry, Mining and Trade Minister Seyed Mohammad Atabak arrived in Kabul on Monday for talks on boosting trade and investment with Afghanistan.

Afghan Ministry of Industry and Commerce spokesman Abdul Salam Jawad Akhundzada said the visit aims to identify obstacles hindering bilateral trade and to improve cooperation in transport and joint investment. The delegation also met officials from the prime minister's economic office, as well as the ministries of industry and commerce, mines and petroleum, and public works, along with Afghan private sector representatives.

Atabak told reporters upon arrival that Iran and Afghanistan share deep historical and cultural ties. He said the Pezeshkian administration has prioritized stronger relations with all neighbors, with Afghanistan regarded as a particularly important partner.

The delegation, which includes Iranian lawmakers and private sector members, will also travel to Herat province to inspect the railway, mines and the Islam Qala border crossing.

On the second day of the visit, Atabak met Mullah Abdul Ghani Baradar, deputy prime minister for economic affairs, along with Afghan ministers of commerce, energy and water, mines, and public works. He welcomed Afghanistan's stance during Iran's recent 12-day conflict with Israel and said the upcoming seventh session of the Joint Economic Committee would be an opportunity to advance cooperation in rail, road and trade. Talks also covered banking ties, greater use of Iran's Chabahar port, expansion of cargo movement via the Khat-Herat railway, and joint work in the mining sector. Atabak is due to continue his trip with a visit to Herat's industrial city.

South Pars refineries ready to meet winter gas demand, official says

Iran's South Pars Gas Complex has accelerated strategic projects and boosted efficiency to ensure stable gas production for the coming cold season, a senior official said.

Mohammadreza Joulaei, director of coordination and production oversight at the National Iranian Gas Company (NIGC), said reliable power supply systems remain a critical priority for the refineries and require constant monitoring. Speaking at a review meeting, he underlined South Pars' central role in providing much of the country's gas, electricity and gasoline. "With the expertise of our specialists and experienced staff, we must once again guarantee uninterrupted energy supply," Joulaei said. He added that full preparedness of processing units before winter and regular inspections of critical equipment are essential to prevent disruptions in output.

MAPNA starts building first H-class gas power plant

Iran has begun construction of its first H-class gas power plant in the capital's Tarasht district, Energy Minister Abbas Aliabadi said on Tuesday, as the country presses ahead with expanding power generation capacity. Speaking at the inauguration of new development projects by MAPNA Group at the Parand combined-cycle plant, Aliabadi said the Tarasht facility will include four units. He added that several new power units with a combined capacity of 183 megawatts have recently come online in Neka, Chadormalu, Yazd, Kerman, Golgozar, Khorramabad, and Bushehr. Smaller plants have also been inaugurated in Andimeshk with 30 megawatts of capacity and in Kerman with 42 megawatts, he said. The minister praised the Parand plant as a showcase for Iran's power industry, noting its role in testing homegrown technologies. Originally built by the government and later transferred to MAPNA as part of debt repayment, the plant has since been upgraded into a combined-cycle facility and was the first to launch a project investment fund with public participation.

Iran exports \$800m in water, power engineering services in a year

Iran exported around \$800 million worth of water and power engineering services in the past Iranian calendar year (ended on March 20), the Energy Ministry said, highlighting growing regional demand for the country's technical expertise. Mohammad-Vali Alaadini, head of the ministry's international affairs office, told an export conference on Tuesday that an Iranian company had recently won a contract for water projects in a regional country. He said the ministry aims to ease the participation of domestic firms in overseas tenders for water and electricity projects. Alaadini noted that Iranian equipment and engineering services in the power sector have already been supplied to many countries in the region at a high standard, boosting the country's profile as a provider of technical services. At the same event, senior business figures pressed for reforms in foreign exchange policies to support non-oil exports. Payam Bagheri, vice president of the Iran Chamber of Commerce, Industries, Mines and Agriculture (ICCIMA), said the Central Bank of Iran's currency policies currently override trade strategies, limiting exporters' competitiveness. Bagheri described exports as the "engine of economic growth and social welfare," stressing that Iran must shift away from a reliance on crude sales. He said the average value per ton of imports is nearly four times higher than that of exports, underscoring the low value-added nature of most Iranian shipments. He urged a pivot toward non-oil exports with higher value-added content to achieve sustainable development, identifying the water and power industries as flagbearers of this strategy. Iran's power sector, once entirely dependent on foreign technology four decades ago, has now emerged as a leading industry globally, he added.

Does Lettuce Worsen Symptoms of Irritable Bowel Syndrome?

Source: <https://www.healthline.com/nutrition/lettuce-and-ibs#bottom-line>

By: PARISA JAMADI

If you often get cramps, abdominal pain, bloating, or gas after eating, you may be experiencing a digestive condition known as irritable bowel syndrome (IBS). IBS affects 3.8–9.2% of people worldwide and may also cause other unpleasant digestive issues like constipation or diarrhea — though the frequency and intensity of your symptoms may vary week to week and differ from those of others with this condition (1Trusted Source). You may have also noticed that certain foods can lead to symptoms. However, trigger foods may be difficult to identify. This article reviews whether lettuce causes or relieves IBS symptoms. **Lettuce's effects on IBS** Lettuce contains fiber, which is a common trigger for many people with IBS.

Fiber is either soluble or insoluble based on whether it dissolves in water. Soluble fibers can be further divided into (2Trusted Source):

- Viscous or nonviscous: based on whether they form a gel in your gut
- Fermentable or nonfermentable: based on whether your gut bacteria can break them down
- Short- or long-chain: based on the length of their chemical structure

Historically, diets rich in soluble fiber and low in insoluble fiber were thought to best manage IBS (3Trusted Source). However, this recommendation is now considered outdated because it doesn't consider the fact that most plants contain both soluble and insoluble fiber. Moreover, it fails to take into account that various soluble fibers tend to affect IBS

differently. For instance, fermentable soluble fibers, such as inulin and beta glucan, may worsen IBS symptoms. On the other hand, nonfermentable soluble fibers like psyllium may relieve symptoms (3Trusted Source, 4Trusted Source). Lettuce contains less than 1 gram of fiber per cup (49 grams), the majority of which is insoluble. This is significantly less fiber than the amount found in the same volume of most other vegetables. The amount of insoluble fiber you can tolerate varies from one person to another. That said, this small amount of fiber is unlikely to trigger symptoms in most people with IBS. In fact, due to its low fiber content, lettuce may be a good option for people with this condition who



have trouble tolerating fiber-rich vegetables. **Foods that may cause digestive upset** Foods generally thought to trigger or worsen symptoms in people with IBS include (3Trusted Source, 5Trusted Source):

- High fat foods: fried foods, fatty meats, full fat dairy, eggs, avocados, nuts, and seeds

- Caffeine-rich items: coffee, tea, chocolate, and energy drinks
- Spicy foods: hot peppers, garlic, hot sauce, salsa, and meals made with large quantities of spices
- Dairy: milk, cheese, yogurt, and ice cream
- FODMAP-rich foods: legumes, honey, sweeteners, dairy, wheat, rye, barley, and some fruits and vegetables

Dairy exports jump %32 in Q1

Iran's dairy exports rose sharply in the first quarter of the current Iranian year (March 21 –June 21), driven by the use of subsidized raw milk, even as domestic consumption of dairy products declined. Official data showed exports of dairy products climbed 24 percent by volume and 32 percent by value compared with the same period a year earlier, Tasnim news agency reported. Total shipments reached 171,868 tons worth \$280.7 million, up from 138,939 tons valued at \$213 million in the first quarter of 1403 (March–June 2024). Industry officials said the growth was largely fueled by dairy products made from raw milk produced with subsidized animal feed, imported at a pre-

ferential exchange rate of 285,000 rials per U.S. dollar. The subsidies were intended to keep consumer prices affordable, but weak oversight of pricing outside four regulated items has led to falling dairy consumption at home. At the same time, the lower production costs have made exports highly profitable, bolstering Iran's position among the world's leading dairy exporters. Iraq remained the top market, importing 93,000 tons worth \$110 million, which accounted for 54 percent of the volume and 39 percent of the value of Iran's dairy exports. Pakistan followed with 25,587 tons worth \$34.8 million, while the United Arab Emirates ranked third by volume at 8,000 tons. Russia was the third-largest market by value at \$32 million.



Chinese embassy in Tehran emphasizes people-to-people ties at friendship reception



The Chinese embassy in Tehran hosted members of the Iran-China Friendship Association for dinner on Monday after the Chinese envoy, Cong Peiwu, met with the association's secretary, Mehdi Naadi, and discussed bilateral ties for about 45 minutes. The embassy told journalists covering the event that it was merely a reception and that several more meetings and gatherings are planned for the coming months. After Cong's private discussions with senior members of the association concluded, the crowd of several dozen Iranian citizens listened to the envoy and the secretary speak separately but harmoniously about the potential for stronger cooperation between Iran and China. Friendship associations can be either governmental or non-governmental organizations (NGOs), depending on their structure, purpose, and funding. In China, many such associations, including the one related to Iran, have been established by the government as part of its diplomatic and cultural outreach efforts. However, the Tehran-based Iran-China Friendship Association was founded in the 1980s by a group of ordinary young Iranians who had returned to Iran after completing their secondary education in China. Esmail Khazayi was one of these young Iranians. Now in his 60s, he went to China at age 18 to study medicine and spent 13 years in Beijing before returning to Iran as a urologist. "Nowadays, thousands of Iranian students study in China. But back then, I believe there were only about ten Ira-

nian students there. I and four others joined the five students who had arrived before us, making us the second group of university students to ever study in China," he explained. Khazayi said that over the past decades, ties between Iranians and Chinese have only grown stronger. "Back then, there were few foreigners in China, and the country had not yet opened up to the world as it has now. The sight of West Asian foreigners was unusual to the Chinese people. But nowadays, whenever I visit China, I experience openness and friendliness from the people. It is amazing how much China has developed in such a relatively short time." The event was held in honor of the 54th anniversary of the establishment of diplomatic ties between Iran and China. The two ancient countries, however, have maintained cordial relations and engaged in trade for at least 2,000 years. When speaking with various members of the Iran-China Friendship Association, many expressed a wish to receive the same level of support from the Iranian government that their Chinese counterparts enjoy. The association's secretary, Naadi, who after his meeting with the envoy shared his admiration for the ambassador's "knowledge and depth", said there are many ways the Iranian government could utilize the association. "Members of the association are all professionals who have built their careers over many years. Their affinity for China stems both from their pos-

itive personal experiences there and from the benefits they believe close cooperation with China can bring to Iran." Naadi claimed that during the COVID-19 pandemic, the association helped facilitate negotiations that enabled Iran to quickly import millions of doses of vaccines from China. "There are many other ways we can assist officials. We will not hesitate to do anything that serves Iran's national interests." Besides China's envoy, the country's military and political attachés also attended Monday's event. They did not give interviews to journalists but spent most of the time engaging with the guests. Near the end of the event, the ambassador himself shared his thoughts about the evening and the association with the Tehran Times. "I was very impressed by the insightful ideas of our friends at the Iran-China Friendship Association," Cong asserted. "Our discussions tonight made us look forward to advancing cooperation between the two countries." I asked the ambassador why the embassy feels the need to emphasize ties with an NGO when the governments of Iran and China already have a close relationship. He replied, "People-to-people interactions are always very important. They help the people of both countries gain a better understanding of the situation and build mutual trust. We always value such efforts and believe that, alongside diplomatic exchanges, they should be strengthened to make the ties even friendlier."

Veteran industrialists call for stronger international ties to boost Iran's economy



Veteran industrialists meeting at the Iran Chamber of Commerce, Industries, Mines and Agriculture (ICCIMA) urged the government to improve international relations and attract foreign investment, calling it essential for economic recovery. The gathering, attended by ICCIMA leaders and long-time business figures, also included senior government advisers, the ICCIMA portal reported. Participants emphasized that decades of experience in production and trade should guide policymakers in addressing structural economic problems. Abolfazl Roghani, adviser to ICCIMA's head on associations, said reviving the veterans' assembly was aimed at ensuring the voices of seasoned businesspeople are heard. "They are the real owners of the chamber, who have long developed industry, production, and trade," he noted. Mohammad Nouri, aide for special projects, recalled how private sector unity helped stabilize the country during the war years. He

stressed that government must step back in areas better handled by business and grant the private sector a larger role. Masoumeh Aghapour, adviser on economic cooperation, praised recent state-private sector collaboration, calling it vital during sanctions and international competition. She highlighted government efforts to streamline and reform economic structures and asked entrepreneurs to help steer these changes. "The private sector should be the architect of Iran's prosperity," she said. Business leaders presented their own demands. Tea industry veteran Mohammadreza Movasaghi urged regular meetings with policymakers to ensure the private sector's voice is heard, stressing that "economic security is the basis for investment." Ahmad Pourfallah, head of the Iran-Italy Chamber of Commerce, said the new veterans' forum builds on past consultative councils, and argued that consistent dialogue with officials could unlock the economy's potential.

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



دفتر اصفهان: میدان احمدآباد، ابتدای خیابان شهید مفتاح (بهرام) ساختمان امام (ع)

اولین روزنامه اقتصادی دو زبانه استان اصفهان

تلفن: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۰
دورنگار: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۱۴
روابط عمومی: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۴۴
سازمان آگهی‌های اصفهان: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۱۷
تلفن: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۰
امتیاز: ۴۸/۵
دورنگار: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۲
فکس بازگانی اصفهان: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۱۱
امور مشترکین اصفهان: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۸
فکس: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۱۱
لینو گرافی و چاپ صمیم: ۰۲۱-۶۵۵۸۶۸۰
پیام کوتاه: ۳۰۰۰۷۲۳۲

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: رضا محزونیه
سردبیر: مرضیه ربیعی
جانشین مدیرمسئول: محمدحسین محزونیه
دبیرتحریریه: امین بندرعباسی
طراح: نوشین رواقی
هیئت تحریریه:
دربا وفائی، یلدا توکلی، مریم عمادی، سامان سفالگر، پریساجمدی، امین سریزدی، حوریه محزونیه، سعیدواعظ، آزاده سلیمان نژاد

اهمال کاری

سرفصل‌های دوره

اهمال کاری چیست؟
به چه رفتار هایی اهماال کاری میگوییم؟
علت اصلی اهماال کاری چیست؟
ارتباط اهماال کاری با کمال گرایی، اضطراب و...
چرخه تفکر اهماال کاری چگونه عمل میکند؟
چگونه تله‌های اهماال کاری را بشناسیم؟
راه‌های پیشگیری و درمان اهماال کاری کدامند؟
آیا من اهماال کارم؟

شروع: سه‌شنبه ۱ مهر ۱۴۰۴ - ۱۹:۰۰
پایان: سه‌شنبه ۱ مهر ۱۴۰۴ - ۲۲:۰۰

رویداد

اهمال کاری

قیمت دوره: ۱۸۶,۰۰۰ تومان

کارگاه آنلاین
سه شنبه ۱ مهرماه
ساعت ۱۹ تا ۲۲

آیا من اهماال کارم؟
چرخه تفکر اهماال کاری چگونه عمل میکند؟
به چه رفتارهایی اهماال کاری می‌گوییم؟
علت اصلی اهماال کاری چیست؟
ارتباط اهماال کاری با کمال‌گرایی و اضطراب

راه‌های ارتباطی:
۰۲۱-۳۲۲۷۴۶۰۰
۰۹۲۵۰۰۱۵۳۴
Tr.psy
Tr.psy



مدیر جدید بخش توسعه سیری و آغاز تحولات در اپل

مایک راکول، یکی از مدیران برجسته در حوزه فناوری، اخیراً به‌عنوان مدیر جدید بخش توسعه دستیار صوتی سیری در شرکت اپل منصوب شده است. این تغییر مدیریتی به‌دنبال تلاش‌های اپل برای بهبود عملکرد سیری و رقابت با سایر دستیارهای صوتی هوشمند صورت گرفته است. راکول با سابقه‌ای درخشان در مدیریت پروژه‌های فناوری، اکنون مسئولیت هدایت تیم توسعه سیری را بر عهده دارد. راکول پیش از این در بخش نرم‌افزار Vision Pro اپل فعالیت می‌کرد و توانست با مدیریت دقیق و نوآوری‌های خود، این بخش را به موفقیت‌های چشمگیری برساند. انتصاب او به‌عنوان مدیر جدید سیری نشان‌دهنده اهمیت بالای این دستیار صوتی برای اپل است. سیری، که یکی از اولین دستیارهای صوتی هوشمند در جهان بود، در سال‌های اخیر با چالش‌هایی در زمینه رقابت با دستیارهای صوتی گوگل و آمازون مواجه شده است. اپل امیدوار است که با تغییرات مدیریتی و استفاده از تجربیات راکول، بتواند جایگاه سیری را در بازار تقویت کند. یکی از اقدامات اولیه راکول در این سمت، بازسازی تیم مدیریتی سیری بوده است. او بسیاری از مدیران ارشد قبلی این بخش را کنار گذاشته و مدیران باسابقه‌ای از تیم نرم‌افزار Vision Pro را به‌جای آن‌ها منصوب کرده است. این تغییرات نشان‌دهنده تمرکز راکول بر استفاده از تجربه و عملکرد مدیران موفق در سایر بخش‌های اپل است. همچنین، تیم‌های جدید اجازه استفاده از مدل‌های زبانی پیشرفته‌تر را خواهند داشت که می‌تواند به بهبود قابلیت‌های سیری کمک کند. راکول همچنین برنامه‌هایی برای رفع رکود چندساله سیری دارد. او قصد دارد با استفاده از فناوری‌های نوین و مدل‌های زبانی پیشرفته، قابلیت‌های سیری را به سطح بالاتر ارتقا دهد. این اقدامات شامل بهبود درک زبان طبیعی، افزایش دقت پاسخ‌ها و ارائه تجربه کاربری بهتر برای کاربران اپل است. علاوه بر این، راکول به‌دنبال ایجاد همکاری‌های جدید با تیم‌های تحقیقاتی و توسعه‌دهندگان اپلیکیشن‌هاست تا بتواند سیری را به یک دستیار صوتی هوشمندتر و کارآمدتر تبدیل کند. این تغییرات مدیریتی و برنامه‌های در دست اجرا، سیری را به یک دستیار صوتی هوشمندتر و کارآمدتر تبدیل کند.

توسعه برندهای اختصاصی و تولید بدون کارخانه در ایران

و رقابت‌پذیری صنایع داخلی را هموار می‌سازد. در بسیاری از کشورها، ۳۰ تا ۴۰ درصد سید خرید مصرف کنندگان به برندهای اختصاصی اختصاص یافته است و بسیاری از برندهای معتبر جهان محصولات خود را نه تحت نام تولیدکننده، بلکه با برند اختصاصی عرضه می‌کنند. این موضوع، مزایای متعددی برای بازیگران مختلف از جمله افزایش کنترل فروشگاه‌های زنجیره‌ای بر سید محصولات، امکان همکاری تولیدکنندگان داخلی با برندهای بین‌المللی و دسترسی به بازارهای جدید صادراتی به همراه دارد. نخستین اجلاس ملی پراپوت لیبل ایران با حضور مسئولان عالی‌رتبه، مدیران صنایع، فعالان بخش خصوصی و کارآفرینان برجسته کشور و با مشارکت سازمان توسعه تجارت ایران ۱۰ مهرماه در مشهد برگزار می‌شود. این اجلاس بستر تخصصی مهمی برای تولیدکنندگان و تأمین کنندگان داخلی، بازیگران و فعالان صادراتی، مدیران فروشگاه‌های زنجیره‌ای و خرده‌فروشی‌ها، و همچنین فعالان حوزه

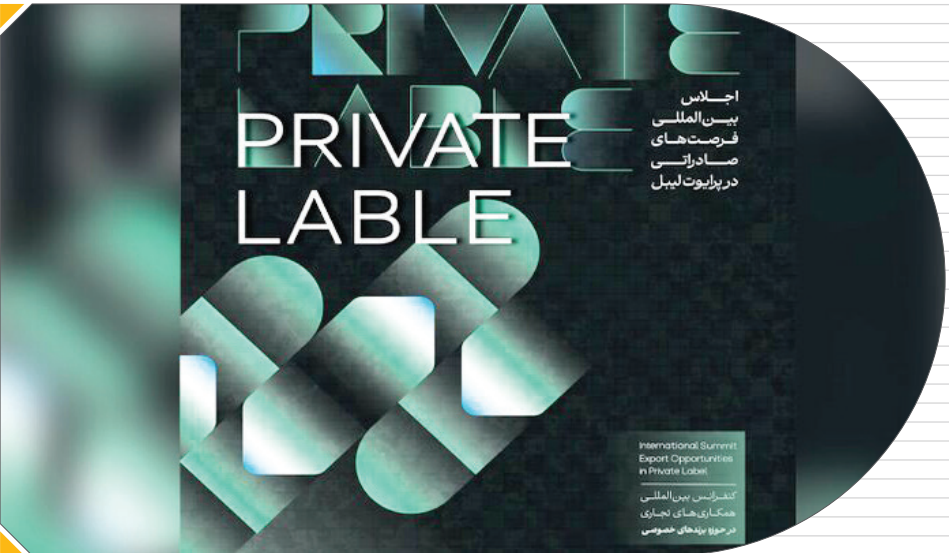
نخستین اجلاس ملی پراپوت لیبل ایران با هدف توسعه مدل تجاری «تولید بدون کارخانه» و ایجاد فرصت‌های تازه برای تولیدکنندگان، خرده‌فروشان، استارت‌آپ‌ها و سرمایه‌گذاران برگزار می‌شود. به گزارش ایستا، نخستین اجلاس ملی پراپوت لیبل ایران ۱۰ مهرماه ۱۴۰۴ در مشهد برگزار خواهد شد. رویدادی که با گردهم آوردن تولیدکنندگان، خرده‌فروشان، سرمایه‌گذاران، استارت‌آپ‌ها و نهادهای سیاست‌گذار، به‌دنبال توسعه مدل تجاری «تولید بدون کارخانه»، ارتقاء رقابت‌پذیری صنایع داخلی و گسترش همکاری‌های بین‌المللی است. پراپوت لیبل یا تولید بدون کارخانه، یکی از روندهای پرشتاب و تحول‌آفرین اقتصاد جهانی است که به شرکت‌ها و خرده‌فروشان امکان می‌دهد محصولات با کیفیت را تحت برند اختصاصی خود عرضه کنند. این الگو علاوه بر کاهش هزینه‌های بازاریابی و توسعه برند، مهم‌بازار و سودآوری بنگاه‌ها را افزایش داده و مسیر توسعه صادرات

برندینگ، بازاریابی و فناوری‌های نوین فراهم می‌کند. برگزاری اجلاس ملی پراپوت لیبل تأثیرات گسترده‌ای بر کسب‌وکارهای مختلف خواهد داشت. این رویداد برای تولیدکنندگان، فرصتی ایجاد می‌کند تا محصولات خود را با برند اختصاصی در اختیار فروشگاه‌ها قرار دهند و مسیر ورود سریع‌تر و کم‌هزینه‌تر به بازارهای داخلی و خارجی را تجربه کنند. برای فروشگاه‌ها و خرده‌فروشان نیز امکان طراحی و توسعه برند اختصاصی فراهم می‌شود که نتیجه آن افزایش وفاداری مشتریان و دستیابی به حاشیه سود بیشتر خواهد بود. از سوی دیگر، استارت‌آپ‌ها و پلتفرم‌های آنلاین می‌توانند بهره‌گیری از این اجلاس، زمینه‌های همکاری در حوزه‌هایی مانند مارکت‌پلیس، لجستیک و بازاریابی دیجیتال را گسترش دهند. در عین حال، سرمایه‌گذاران و شرکت‌های فین‌تک نیز با ورود به این عرصه، به بازاری نو ظهور با ظرفیت بالای رشد و بازدهی اقتصادی دسترسی خواهند داشت. این رویداد برای نخستین بار در سطح ملی، اکوسیستم کامل پراپوت

موفقیت به سبک زنان هوشمند

او در نهایت به این نتیجه رسید که مهم‌ترین چیز برای متعادل نگه‌داشتن همه چیز، گاهی است که ما نسبت به زمان در زندگی روزمره‌ی خود داریم و ترکیب کردن حمایت‌های دیگران و مدیریت کردن زمان روزانه می‌تواند ما را به آنچه که همیشه به دنبالش بودیم، برساند. کتاب موفقیت به سبک زنان هوشمند را ترجمه عطیه شفاپیان در نشر شمشاد به چاپ رسیده است. نکوداشت‌های کتاب موفقیت به سبک زنان هوشمند «کتاب موفقیت به سبک زنان هوشمند باقره‌ای امید یه درباری حل کردن مضل نگه‌داشتن همه چیز در زندگی به

زیاد درباری‌ی جمله‌ی نمی‌توان همه چیز را با هم داشت شنیده‌ام. این مسئله برای زنان، به دلیل باری که برای مادری کردن، زندگی شخصی و زندگی شغلی‌شان بر دوش احساس می‌کنند، به گونه‌ی متفاوتی درک می‌شود. کوشتک‌لوی نویسنده‌ی کتاب هم از اینجا شروع شد که پس آن‌هایی که می‌توانند همه چیز را با هم مدیریت کنند، دارند چه کار می‌کنند؟ برای همین، او ایمیلی به تمام زنان مخاطبش فرستاد و از آن‌ها خواست که بر نامه‌ی هفتگی‌شان را به‌صورت دقیق در جدول‌از پیش آماده‌شده‌ی او یا هر سیستم دیگری که از آن استفاده می‌کنند، ثبت کنند.



من بخشیده است.» (لورین کندی، دبلی میل) «این کتاب بسیار پر طراوت، شاد و تأمل برانگیز است. من شکاک بودم ولی لورا وندر کام، خودش و نوشته‌هایش به طرز جالب‌توجهی الهامبخش‌اند.» (هلن رامبیو، تایمز) «به‌عنوان یک مدیرعامل پر مشغله، من از مطالعات موردی لورا وندر کام، الهام گرفتم که چگونه هر هفته همگی در همان ۱۶۸ ساعت، وقت کافی برای شغل، خانواده و خوشان پیدا کردند. اگر همه‌ی افراد تیمم آن را بخوانند، همه‌ی ما سود خواهیم برد.» (ریچارد شریدن، مدیرعامل وینوسد) مشاور رهبر انقلاب در پایان بر لزوم چپش تولید دانش‌بنیان از طریق اتصال شرکت‌های کوچک به بنگاه‌های بزرگ تأکید کرد و اظهار داشت: پیوست فناوریانه باید در همه رویدادهای اقتصادی وجود داشته باشد و این اتفاق می‌تواند ضریب ریسک‌پذیری قانونان را بالا ببرد و حاصل نهایی توسعه و افزایش فروش و ثروآفرینی بخش خصوصی دانش‌پایه ایرانی خواهد شد.

معرفی کتاب



در باره‌ی کتاب موفقیت به سبک زنان هوشمند زندگی کاملی که هر زنی به دنبال آن است، در شرایط پیچیده، چندبعدی و استرس‌زایی که اکثر ما در آن قرار داریم، کاری چالش برانگیز به نظر می‌رسد. عمری تلاش کردیم و اهداف بی‌پایان، کتاب موفقیت به سبک زنان هوشمند (I Know How She Does It) برای پاسخ‌دادن به این معضل نوشته شده است. لارا وندر کام (Laura Vanderkam) نویسنده‌ی زیرک این کتاب به شما کمک می‌کند بتوانید تا اندازه‌ای که می‌توانید، زندگی‌تان را از خوشی و لذت پر کنید.