

اخبار اصفهان

روزنامه اقتصادی استان اصفهان

یکشنبه ۱۵ اسفند ۱۴۰۰ | ۶ مارس ۲۰۲۲ | ۳ شعبان ۱۴۴۳ | سال دوم | شماره ۱۰۱۱ | صفحه اول

قیمت ۳۰۰۰ تومان

یازدهمین نشست کمیسیون گردشگری، صنایع دستی و فرش اتاق بازرگانی اصفهان برگزار شد:

لزوم هدف گذاری درست در تبلیغات گردشگری



معاون رئیس جمهوری در سفر به اصفهان و دیدار با دانشگاهی ها:

باید قشر نخبه جامعه در صحنه باشند

Useful sports for neck pain and back pain

چطور یک رژیم غذایی مناسب داشت؟
سالم، ارزان و با کیفیت

رکود جهانی محصول تصمیم روسی:

روس ها بازارها را ملتهب کردند
و سوئیفت آرامش بخشید!استاد اقتصاد دانشگاه اصفهان و رئیس سابق سازمان مدیریت و برنامه ریزی استان مطرح کرد:
مردم بنزین را لیتری ۶۰ هزار تومان می خردند
نه ۳ هزار تومان!اخبار اصفهان
ISFAHAN NEWSسرمقاله
فرزانه مستاجران

خدا حافظی با کرونا

در عید نوروز؟

بر اساس آمارهای روزانه پیک ششم کرونا در حال عبور از روی کشور ماست. هر چند این پیک همانند موج قبلی ویرانگر نبود اما با این وجود نگرانی ها را بابت روزهای بهاری افزایش داده بود ولی خوشبختانه این روزها تعداد مبتلایان رو به کاهش است و پیش بینی می شود تا بهار ۱۴۰۱ اثرات امیکرون کم رنگ شود. آیا این کاهش می تواند نوید روزهای بدون کرونا را بدهد یا همچنان باید نگران موج های بعدی با توجه به تعطیلات نوروز و شروع دید و بازدیدها و مسافرت ها بعد از سه سال باشیم؟

آمارهای رسمی نشان می دهد که پیک امیکرون، روزهای پایانی خود را در ایران سپری می کند. بررسی آمارهای ابتدای روزانه به کرونا نشان می دهد که بیشترین تعداد مبتلای روزانه در هفته سوم بهمن ماه ثبت شده که به بیش از ۳۹ هزار نفر رسیده است. اما پس از آن از تعداد مبتلایان کاسته شده و در هفته دوم اسفند ماه به حدود ۶۵۰۰ نفر رسیده است. آمار فوتی های ثبت شده نیز روند نزولی را در پیش گرفته است.

ادامه در صفحه ۲

چهره برتر

نماینده مردم اردستان
در مجلس:قانون صیانت به دنبال فیلتر کردن
فضای مجازی نیست

نماینده مردم اردستان در مجلس شورای اسلامی گفت: قانون صیانت از فضای مجازی دنبال محدود و یا فیلتر کردن برنامه های مانند اینستاگرام نیست. درخصوص نقش رژیم مافیایی آمریکا در ایستادگی اظهار کرد: طرح صیانت از...

چهره روز

عضو کمیسیون اقتصادی
مجلس:او کراین باز چه رژیم مافیایی
آمریکا شد

عضو کمیسیون اقتصادی مجلس با بیان اینکه او کراین باز چه آمریکا شده است، گفت: آمریکا اجازه نمی دهد که او کراین با روسیه به توافق برسد. اصغر سلیمی درخصوص نقش رژیم مافیایی آمریکا در بحران او کراین گفت: آمریکا تلاش دارد...

۳

نمایشگاه دستاوردهای وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی برگزار شد:

بیمه شدن از ۳۰۰ هزار نفر شاغلین فصلی



در حاشیه نمایشگاه دستاوردهای ۶ ماهه وزارت مردم، صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستائیان و عشایر و اتحادیه تعاونی های تامین نیاز صنفی، استاد کاران کارگران ساختمانی و شاغلین فصلی کشور تفاهم نامه همکاری امضا کردند. آیین رونمایی و انعقاد تفاهم نامه همکاری بین صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستائیان و عشایر و اتحادیه شاغلین فصلی کشور در نمایشگاه دستاوردهای وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی با حضور «ولی اسماعیلی» رئیس کمیسیون اجتماعی مجلس و «مهدی عیسی زاده» عضو کمیسیون اجتماعی، دکتر ضرام صادقی معاونت حقوقی و امور مجلس، خانی نوذری معاونت اقتصادی وزارت مردم، مونتورچی رئیس مرکز اطلاع رسانی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی، برقراری مدیرعامل صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستائیان و عشایر و دیوسالار رئیس اتحادیه تعاونی های استاد کاران و مشاغل فصلی کشور برگزار شد.

پروژه بازی سازی زمین تمرین باشگاه سپاهان با استانداردهای بین المللی آغاز شده است.

منبع: باشگاه سپاهان



چاپ دوم

آگهی مزایده عمومی (نوبت اول)

شهرداری شاهین شهر به استناد مجوز شماره ۱۶۹/ش مورخ ۱۴۰۰/۰۲/۰۱ شورای اسلامی شاهین شهر در نظر دارد **تعداد ۱۱ (یازده) قطعه زمین مسکونی واقع در سطح شهر** را از طریق آگهی مزایده به صورت نقد به فروش رساند.

متقاضیان جهت کسب اطلاعات بیشتر و اخذ اوراق مزایده می بایستی در ساعات اداری به واحد حسابداری شهرداری مراجعه و پیشنهادهای خود را حداکثر تا پایان وقت اداری روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۲/۲۴ به دبیر خانه حراست تحویل نمایند.

شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادها مختار است.

سعید ابریشمی راد - شهر دار شاهین شهر

شناسه: ۱۲۸۴۹۶۰

نوبت اول

آگهی مزایده

شهرداری میمه به استناد مجوز شماره ۱۴۰۰/۱۸۸ و ۱۴۰۰/۱۸۹ مورخ ۱۴۰۰/۱۱/۲۷ شورای اسلامی شهردار نظر دارد از طریق مزایده عمومی ۱- نسبت به بهره برداری و نگهداشت جایگاه گاز طبیعی فشرده CNG ۲- واگذاری بهره برداری مرکز معاینه فنی سبک شهرداری میمه اقدام نماید. لذا متقاضیان می توانند از تاریخ درج آگهی در روزنامه حداکثر ظرف مدت ده روز به شهرداری واقع در بلوار انقلاب اسلامی مراجعه و نسبت به دریافت فرم مربوط به شرکت در مزایده و همچنین بازدید از محل اقدام و یا جهت کسب اطلاعات با شماره تلفن ۴۵۴۲۲۴۳۴ - ۰۳۱ این شهرداری تماس حاصل و بابه سایت www.meymeh.ir مراجعه نمایند.

* ضمناً شهرداری در رد یا قبول یک یا تمام پیشنهادات مختار است و هزینه چاپ آگهی بعهده برندگان مزایده می باشد.

حسین دهقان - شهر دار میمه

شناسه: ۱۲۸۷۷۰۰



خداحافظی با کرونا در عید نوروز؟

ادامه از صفحه یک:

... اما از سوی دیگر مردم بی مهابا در حال تدارک سفرهای نوروزی هستند و حتی از هم اکنون این سفرها آغاز شده است. در شرایطی که بر اساس اعلام مسئولان ستاد ملی مقابله با کرونا، افرادی که حتی با خودروهای شخصی قصد انجام سفرهای نوروزی را دارند باید سه دز واکسن دریافت کرده باشند، در غیر این صورت یک میلیون تومان جریمه خواهند شد، با این وجود سفرهای جاده‌ای مردم در هفته گذشته باز هم نسبت به هفته قبل از آن افزایش یافت که نشان می دهد، تردهای بین‌استانی در فاصله دو هفته مانده به سال نو در حال اوج گیری است. چرا که بر اساس تازه‌ترین آمارهای منتشرشده از سوی مرکز مدیریت راه‌های کشور درباره وضعیت تردد وسایل نقلیه مختلف در بازه زمانی ششم تا ۱۲ اسفند ماه، به‌صورت متوسط یک میلیون و ۸۶۸ هزار و ۵۱۳ وسیله نقلیه در هر روز در محورهای مساحتی کشور تردد کردند که نسبت به هفته قبل از آن افزایش ۱۰ درصدی را تجربه کرد و در قیاس با هفته مشابه سال گذشته رشد چهار درصدی داشته است.

هر چند واریانت آمیکرون موج تازه‌ای از عفونت‌های ویروس SARS-CoV-۲ و اضطراب آمارها نشان می دهد که از آغاز سال ۲۰۲۲، برخی کشورها در حال ثبت کاهش مسوار ابتلا هستند. پس از ۲ سال نوسان بین فراز و نشیب‌های همه‌گیری، اغلب مردم کنجکاو هستند که بودع جدید چه هنگام خواهد آمد و چه شکلی خواهد گرفت. اما نکته مهمی که دانشمندان تأکید می کنند این است که تنها «ژمان مد نشان می دهد که چه چیزی در انتظار بشر است. دانشمندان همان طور که در انتظار ورود واریانت بعدی به صحنه هستند، در حال بررسی واریانت غالب کنونی آمیکرون هستند تا آینده را بهتر پیش‌بینی کنند

از سوی دیگر محققان تأکید می کنند که تا کنون، سوبه‌های جدید از کرونا با سوبه‌های قبلی در ارتباط نبوده و یا بهتر بگویم سوبه‌های جدید غیر قابل پیش‌بینی هستند. دانشمندان معتقدند که ویروس کرونا بسیار غیر قابل پیش‌بینی است و اگر چه امیکرون تأثیر کمی بر روی ریه‌ها داشت، اما نمی توان تضمین کرد که سوبه‌های بعدی نیز اثر گذاری مشابهی داشته باشند.

از این رو احتمال شیوع سوبه جدید کرونا همچنان وجود دارد و با توجه به این که سرایت پذیری این ویروس بسیار بالاست، امیدوار هستیم بعد از تعطیلات عید نوروز آینده شاهد موج جدیدی از بیماران کرونایی در بیمارستان‌های کشور باشیم و این مهم مهیا نمی‌شود به جز رعایت عمومی همه جامعه و تأکید بر تکمیل واکسیناسیون توسط افرادی که هنوز اقدام به زدن واکسن نکرده‌اند و یا سه دز واکسن را به طور کامل دریافت نکرده‌اند.

فرماندار اصفهان در جلسه کارگروه آرد و نان شهرستان مطرح کرد:

فعال سازی

سامانه‌های هوشمند

برای نظارت دقیق

فرماندار اصفهان با تأکید بر لزوم نظارت جدی بر نانوایی‌ها در آستانه نوروز و ماه مبارک رمضان، گفت: اقدامات مقتضی در راستای فعال سازی سامانه‌های هوشمند برای نظارت دقیق و اطلاع از رضایت یا عدم رضایت شهروندان صورت پذیرد. محمدعلی احمدی فرماندار اصفهان در جلسه کارگروه آرد و نان شهرستان، خاطر نشان کرد: ما باید سیاست‌ها و تدابیر استان را در شهرستان عملیاتی و اجرایی کنیم و بر همه مسائل و موضوعات شهرستان اشرف کامل و دقیق داشته باشیم.

وی با بیان اینکه نتایج جلسات کمیته‌های زیر مجموعه کارگروه آرد و نان شهرستان باید در جلسات ماهانه کارگروه مربوطه مطرح و مورد بررسی قرار گیرند، افزود: جلوگیری از

معاون رییس جمهوری در سفر به اصفهان و دیدار با دانشگاهی‌ها:

باید قشر نخبه جامعه در

صحنه باشند



محمدرضا حیدری

علیرضا زاکانی

بخوبی انجام شود.

معاون پارلمانی رییس جمهور با بیان اینکه بطور حتم سال آینده وضع بهتر خواهد شد، افزود: حرکت رو به جلو در همه حوزه‌ها وجود دارد البته مطلوب و ایده آل نیست و باید کارهای زیادی انجام داد، اما آرزای‌های انجام شده نشان می دهد دستاوردها قابل مقایسه با گذشته نیست.

وی بیان کرد: دولت سیزدهم سند تحول را نوشته و نظرات وزارتخانه‌های مختلف در این زمینه گرفته شده است و در آینده در معرض ارزیابی صاحب نظران قرار خواهد گرفت. برای ایجاد تحول باید کار سنجیده و کارشناسی شده انجام شود.

حسینی گفت: پیش نویس اولیه سیاست‌های کلی برنامه هفتم پنجساله توسعه در اختیار مجمع تشخیص مصلحت نظام قرار گرفته و پس از بررسی در مجلس، نهایی خواهد شد. وی با بیان اینکه رشد اقتصادی هدفگذاری شده است و باید عملیاتی و اجرایی شود و سهم هر استان برای رشد در این زمینه معلوم باشد، ادامه داد: فرصت‌های شغلی، بهره وری و مساله مسکن و هر حوزه‌ای باید مشخص شود.

معاون پارلمانی رییس جمهور با اشاره به اینکه باید تفویض اختیار به استانداران ارائه شود تا نیاز به تصمیم گیری در مرکز برای همه استانها نداشته باشیم، گفت: نباید بن بست بر سر راه کارها در کشور وجود داشته باشد و اختیار لازم به استان‌ها باید داده شود و در ازای آن پاسخگویی هم وجود داشته باشد. وی تصریح کرد: آزادسازی سواحل دریا در دوره‌های گذشته هم

ارائه مجوز نانوایی آزادپز به دلیل کاهش یارانه استان، منطقی نیست و نگاه ما باید بر اساس سیاست ملی باشد و یارانه‌های هدفمند در مسیری قرار گیرد که مردم مستقیماً از آن بهره بگیرند.

احمدی با تأکید بر پرآکندگی نانوایی‌های یارانه‌ای و دسترسی همه شهروندان، افزود: ما معتقد به منطقه‌بندی برای ارائه مجوز نانوایی آزادپز صرفاً به یک منطقه نیستیم و دسترسی عموم مردم به نان یارانه‌ای و آزاد، امری مطلوب است.

فرماندار اصفهان با تأکید بر لزوم نظارت جدی بر نانوایی‌ها در آستانه نوروز و ماه مبارک رمضان، عنوان کرد: اقدامات مقتضی در راستای فعال سازی سسامانه‌های هوشمند برای نظارت دقیق و اطلاع از رضایت یا عدم رضایت شهروندان

کمک به دولت و کشور وجود دارد و

رییس جمهور بارها اعلام کرده که دانشگاهیان بعنوان پشتوانه فکری این دولت هستند که با ارائه ایده‌ها، طرح‌ها و برنامه‌های خود می‌توانند کمک بزرگی به پیشرفت ایران کنند.

وی گفت: مرکز تحول و نوآوری در مرکز ریاست جمهوری فعال شده و هر ایده و طرح و پیشنهادی که ارائه شود رسیدگی و پیگیری خواهد شد تا به نتیجه برسد.

معاون پارلمانی رییس جمهور با بیان اینکه رییس جمهور به سازمان امور اداری و استخدامی مأموریت داده که نظام عادلانه پرداخت را تدوین کند یادآور شد: چند نوع کارمند در دولت وجود دارد که موجب ناهمأنگی شده است و نظام هماهنگ پرداخت و مدیریت خدمات کشوری تدوین شده اما در گذشته با چانه زنی، بسیاری از دستگاو‌ها روز از آن مستثنی و جدا کردند تا دریافتی بیشتری داشته باشند.

وی گفت: نباید دو نفر در یک اداره با یک نوع کار اما ۲ نوع حقوق دریافت کنند این امر موجب کاهش انگیزه افراد می‌شود، باید عدالت را در همه جا کشور انجام داد و در صورت تیکه مصالح عالی کشور بعنوان مبنای کار قرار گیرد و از بخشی نگری و توجه به منافع خود و سازمان خود فاصله بگیریم، کارهای بزرگی می‌توان انجام داد.

حسینی بیان کرد: دولت سیزدهم در سیاست خارجی پویزه در زمینه تعامل و همکاری با همسایگان اقدامات متنوعی مبتنی بر سیاست متوازن انجام داده و بازارهای خوبی در کشورهای آسیا و آفریقا وجود دارد و می‌توانیم صدور خدمات فنی را به

آفریقا انجام دهیم و کالاهای خود را ارسال کنیم. وی گفت: سفرهای ما نباید تنها سفیر سیاسی باشند و باید برای ساماندهی کارهای اقتصادی هم تلاش کنند و از سرمایه‌گذاری که حاضر به سرمایه‌گذاری در کشور هستند استفاده شود. حسینی افزود: مشکلات اقتصادی و تنگناهایی در کشور وجود دار، اما با این شرایط هم می‌توان کارهای بزرگی کرد که امیدواریم در سال آینده اقدامات خوبی در این زمینه انجام شود که نتایج خوبی برای کشور خواهد داشت. وی

افزاد: در فرصت‌های فراوان، ذخایر و منابع بسیاری در کشور ما وجود دارد که می‌توان به اعتبار آن کارهای بزرگی در کشور انجام داد که در آینده درآمدسشاری را برای کشور در زمینه صادرات، اشتغالزایی، تولید و رونق تولید بدنبال خواهد داشت. معاون پارلمانی رییس جمهور اظهار داشت: انتظار فراوانی از جامعه دانشگاهی برای

جلسه کانون دانشگاهیان استان و روسا و اعضای هیات علمی دانشگاه‌ها با حضور معاون پارلمانی رییس جمهور در تالار شهید آوینی دانشگاه اصفهان برگزار شد.

معاون پارلمانی رییس جمهور بمنظور دیدار با مردم، نخبگان و دانشگاهیان و افتتاح چند طرح به استان اصفهان سفر کرد.

رئیس هیئت اسکواش استان درباره انتظارش از مسئولان ورزش گفت: اسکواش و رشته‌های زیر مجموعه این رشته، ورزش نوپایی است و به فضای بیشتری شناخته شدن نیاز دارد. ما از شرایط استانی رضایت داریم و بانوج به تبلیغات و اقدامات انجام شده، استقبال خوبی از این رشته صورت گرفته است اما به هر حال انتظار حمایت‌های بیشتری از مسئولان استان داریم، به ویژه با نصب زمین‌های ۳ دیواره در سطح شهر که عموم مردم بتوانند حتی به صورت رایگان در این زمین‌ها به اسکواش بپردازند و همین اقدامات باعث می‌شود که مردم اسکواش را بهتر بشناسند.

وی در پاسخ به سسوالی در ارتباط با شهرستان‌های مستعد استان در رشته اسکواش خاطر نشان کرد: شهرستان آران و بیدگل سابقه طولانی در زمینه ورزش اسکواش دارد و ورزشکاران مستعدی در این زمینه دارد، شهرستان‌های کاشان و شاهین شهر هم فعالیت خود را به زودی با ساخت زمین‌های مخصوص آغاز خواهند کرد.

نوبندیا در رابطه ملی پوشان ورزش اسکواش گفت: در سطح استان یک بازیکن ملی پوش در رده نوجوانان داریم که شرایط مناسبی در قیاس خود دارد، البته در بخش بانوان هم ملی‌پوشانی داشتیم که به اردوهای آخر تیم ملی فراخوان نشدند.

وی درباره کرونا و مشکلات ناشی از آن و برنامه‌های هیئت برای آینده گفت: در بحث کرونا همه تلاش خود را انجام دادیم تا علاوه بر رعایت پروتکل‌های ایلاخی و مسائل مراقبتی بهداشتی، وقفه‌ای در برنامه‌های هیئت ایجاد نشود، شیوع کرونا بر کار ما اثرات منفی نیز داشته است اما تمام تلاش خود را داشتیم تا کمترین مشکل در انجام برنامه‌ها ایجاد نشود.

صورت بگیرد.

وی افزود: نظارت‌ها روی نانوایی‌های یارانه‌ای تقویت شود و این امر باعث نشود که این نانوایی‌ها نان یارانه‌ای نیزند و مردم ناگزیر به خرید نان آزاد شوند.

احمدی با اشاره به سهمیه آرد خانگی و یارانه‌ای نیز گفت: بررسی درست، دقیق و جامعی نسبت به تخصیص سهمیه آرد در هر روستا و منطقه شهری براساس سرانه جمعیت انجام شود تا بازنگری و تصمیمات لازم در این خصوص اتخاذ گردد.

فرماندار اصفهان تأکید کرد: حمل‌ونقل آرد و کشیک‌ها در ایام تعطیلات نوروز باید انجام و لیست مربوطه تهیه و برای نظارت دقیق به دستگاه‌های ذی‌ربط ارسال شود.

زندگی سالم

چطور بکر رژیم غذایی مناسب داشت؟

سالم، ارزان و با کیفیت

پریسا جمدی: بسیاری از افراد دوست دارند رژیم غذایی سالمی داشته باشند اما در عمل، هزینه‌های بالای یک رژیم غذایی سالم می‌تواند مانع آنها شود. براساس اعلام شورای بین‌المللی اطلاعات غذایی IFIC، سی درصد از آمریکایی‌ها با سطح سلامتی متوسط و ضعف به‌خاطر هزینه‌های بالا، غذاهای ارزان‌تر را انتخاب می‌کنند.
باین حال، ناامید نشوید زیرا راه‌هایی برای تغذیه سالم اما ارزان وجود دارد. با ادامه این مطلب همراه شوید تا بدانید چطور یک رژیم غذایی سالم اما ارزان داشته باشید.

■ **۱.غذا را سوخت بدن تان بدانید**

بدن برای عملکرد مناسب روزانه به مقدار کالری مشخصی نیاز دارد. این عدد در میان افراد مختلف متفاوت است؛ بنابراین شما باید بدانید که هر روز چه مقدار سوخت وارد بدن تان کنید. برای این کار برخی ابزارهای آنلاین محاسبه وجود دارند که به شما می‌گویند با توجه به وزن و سایر ویژگی‌ها هر روز باید چه مقدار کالری مصرف کنید.
باین حال، اگر به شمارش کالری و بررسی وعده‌های تان تمایلی ندارید، بهتر است به صدای بدن تان گوش دهید.

■ **۲. دورریز مواد غذایی را کاهش دهید**

آیا به‌طور منظم بخشی از غذاها را بدون استفاده دور می‌ریزید؟ با دانستن میزان غذای مورد نیاز، میزان غذای مصرفی و میزان غذای دورریز تان بهتر می‌توانید سلامتی تان را از طریق تغذیه بهبود ببهید.

برای جلوگیری از اسراف مواد غذایی، از خودتان بپرسید چرا مواد غذایی را دور می‌ریزید. شاید به این دلیل است که در زمان گرسنگی به خرید می‌روید و سبد خریدتان را با مواد غذایی بیشتر از نیاز تان پر می‌کنید؛ شاید هم نداشتن زمان و انگیزه کافی برای آشپزی باعث دورریختن مواد غذایی تان می‌شود. بررسی عادات تان می‌تواند به شما کمک کند فهمید چرا پول بیش از حد صرف خرید غذای می‌کنید یا چرا غذای اضافی را دور می‌ریزید. زمانی که ریشه مشکل تان را پیدا کردید، می‌توانید راه‌هایی برای حل آن پیدا کنید.

■ **۳. از خرید هله‌هوله‌ها و غذاهای کم ارزش خودداری کنید**

حتی اگر قصد کاهش وزن نداشته باشید، هم باز کاهش میزان غذای خرده‌شده می‌تواند به سبک زندگی سالم‌تر و خرج کمتر بینجامد. برای این کار بهتر است ابتدا با حذف غذاهای اضافی نه‌چندان سالم مانند دسر شروع کنید. باوجود اینکه مصرف میان‌وعده‌ها می‌تواند بخشی از سبک زندگی سالم باشد، حتماً با هدف مشخص (ونه برای سرگرمی) میان‌وعده بخورید. برای جلوگیری از پرخوری، به‌جای خرید سبزی پر از چربیس و هله‌هوله‌ها، بهتر است از میان‌وعده‌های سالم استفاده کنید. وقتی برای خرید به فروشگاه می‌روید، غذاهای سالمی را که در لیست تان مشخص کرده‌اید، بخرید و از گشتن بی‌مورد در قفسه غذاهای فراوری‌شده و کم ارزش خودداری کنید. سبزیجاتی مانند هویج و کرفس در کنار مغزها و میوه‌ها میان‌وعده‌های سالمی هستند. البته برخی از انواع چربی‌س‌های سالم نیز در دسترس هستند، اما معمولاً قیمت بالایی دارند. بهتر است به‌جای آنها گزینه‌های سالم‌تری انتخاب کنید. حتی اگر حوصله داشته باشید، خودتان می‌توانید در خانه چیبیس خانگی درست کنید.

■ **۴. درباره تغذیه سالم مطالعه کنید**

امروزه باوجود اینترنت، اطلاعات درست و مناسب زیادی درباره تغذیه خوب وجود دارد. اما بسیاری از اوقات، این اطلاعات در میان ابته‌واطلاعات غلط غرق می‌شوند. امروزه اینترنت پر از رژیم‌های غذایی‌ای است که تا مدتی رایج می‌شوند و با ادعاهای فریبدهنده و جادویی، فرد را به دنبال کردن‌شان ترغیب می‌کنند؛ بنابراین پیش از تغییر در سبک زندگی تان، مطمئن شوید که این تغییرات بر مبنای واقعیت‌های علمی باشند.

■ **۵. در فروشگاه هوشمندانه خرید کنید**

یک عامل مهم در تغذیه بهتر و صرفه جویی در هزینه‌ها، انتخاب فروشگاه مناسب است. با انتخاب فروشگاه درست می‌توانید از مزایای برنامه‌های تخفیف آنها برخوردار شوید؛ شاید با این کار، بودجه تان جواب خوبی از غذاهای سالم‌تری باشد. با نگر داشتن فاکتورهای خرید قبلی و بررسی الگوی خریدتان می‌توانید بفهمید که خریداز چه فروشگاه‌هایی بیشتر به‌نفع تان است.

■ **۶. آشپزی کردن را بیاموزید**

غذاهای خانگی معمولاً سالم‌تر و ارزان‌تر از غذاهای منجمد و غذاهای بیرون هستند. برای کسانی که آشپزی نکرده‌اند، شاید زحمات آشپزی و غذا درست کردن بیشتر از مزایای آن به نظر بیاید؛ اما یادگرفتن برخی مهارت‌های ابتدایی آشپزی نیز می‌تواند به شما کمک کند که خودتان در خانه غذاهای مفیدی درست کنید. برای آشپزی نیاز نیست پول زیادی صرف کلاس‌های پیشرفته آشپزی بکنید؛ می‌توانید در وبسایت‌ها جست‌وجو کنید تا بتوانید به دستورالعمل‌های ارزان و ولی مفید دست پیدا کنید.

■ **۷. به دنبال رستوران‌هایی با غذاهای سالم و قیمت مناسب بگردید**

غذا خوردن در رستوران می‌تواند باعث وسوسه‌تان به پرخوری یا خرج کردن پول زیاد شود؛ بنابراین بهتر است دفعات رستوران رفتن تان را محدود کنید.
باین حال اگر می‌خواهید به رستوران بروید، بهتر است از قبل، منوی غذای آنجا را ببینید. امروزه بسیاری از رستوران‌ها بخشی از منوی غذایی‌شان را به غذاهای سالم اختصاص می‌دهند. این روزها می‌توان به راحتی در هر جای انواع سالاد سالم پیدا کرد؛ اما بهتر است در منوی رستوران‌ها به دنبال غذاهای مفیدی بگر دید که برای تان هیچان انگیزتر باشند.

Source: <https://money.usnews.com/money/blogs/my-money/articles/how-to-eat-healthy-on-a-budget>



امام جمعه اردستان:

سیاست آمریکا بحران آفرینی در دنیا است

امام جمعه اردستان گفت: سیاست آمریکا بحران آفرینی در دنیا است اما مخالف جنگ هستیم و می خواهیم که هر چه سریع تر به پایان برسد. به گزارش خبرنگار مهر، حجت السلام حسن دهشیری در خطبه های نماز جمعه امروز اردستان، اظهار داشت: به تعبیری ماه رجب و شعبان هر دو اردوگاه آمادگی برای ورود به ماه رمضان است؛ شعبان ماه استغفار، رحمت، صله رحم و غیره است که در این ماه اتفاق های نیکو و جشن های خوبی واقع شده است. وی افزود: ماه محرم نیز در آن هیچ ولادتی نیست و سراسر غم و اندوه وجود دارد اما شعبان تنها ماهی است که در آن شهادت نیست و فقط شور و شفق و شادی وجود دارد. امام جمعه اردستان با بیان اینکه این ماه بسیار ارزشمند است و پیامبر اکرم (ص) آن را ماه خود خوانده است، تصریح کرد: امروزه هیچ اتفاقی در هیچ جای دنیا نمی افتد مگر اینکه مردم دنیا در کسری از ثانیه از آن با خبر می شوند و علاوه بر تحلیل و تفسیر آن، درباره حق یا باطل بودن آن نیز موضع می گیرند. دهشیری ادامه داد: بحران به وجود آمده در اوکراین نیز از این قضا نیست؛ روسیه یک کشور پهناور و دارای قدرت اتمی به کشور همسایه اش اوکراین حمله کرده و موجب ویران شدن زیرساخت ها و کشته شدن عده ای از مردم شده است.

وی خاطر نشان کرد: غربی ها موضع گرفته و اوکراین را مظلوم و روسیه را ظالم جلوه داده اند و رهبر انقلاب نیز در ارتباط با موضع گیری ایران در سخنانی اشاره کردند که جنگ چیز بدی است و ما مخالف آن هستیم چرا که در آن یک کشور ویران می شود و میلیون ها انسان کشته می شود. امام جمعه اردستان تاکید کرد: طبق بیانات رهبری، موضع گیری جمهوری اسلامی این است که با مذاکره دو طرف از این کشورها و ویرانی ها جلوگیری شود و درباره چگونگی شروع این مسئله نیز ریشه یابی انجام شود. دهشیری تصریح کرد: مطابق فرموده رهبر انقلاب ما اعتقاد داریم که سیاست آمریکا بحران آفرینی در دنیا است و به هر سوی دنیا که برسد حمله می کند اما ما مخالف جنگ هستیم و امیدواریم هر چه زودتر جنگ های دنیا پایان بگیرد. وی با اشاره به اینکه فردا سالروز تأسیس کمیته حضرت امام خمینی (ره) است، گفت: کمیته امداد همزمان با آغاز هفته نیکو کاری با شیوه های مختلف کمک های نقدی و غیر نقدی افراد را جمع آوری کرده است تا در پایان سال لیخند شادی را بر لبان خانواده های بی بضاعت بنشانند. امام جمعه اردستان با بیان اینکه در آستانه نوروز هستیم، خاطر نشان کرد: قدرت خرید مردم کم شده است و امیدواریم انصاف بیشتر فروشندگان را شاهد باشیم، همانگونه که انتظار داریم کسانی که کارشان نظارت بر بازار است این کار را به خوبی انجام دهند تا مردم برای خرید اندک خود تحت فشار نباشند.

فرمانده انتظامی شهرستان خمینی شهر خبر داد:

آگهی فروش لب تاپ، بهانه ای برای کلاهبرداری

فرمانده انتظامی شهرستان خمینی شهر از دستگیری فردی که با درج آگهی فروش لب تاپ در سایت دیوار از یک شهروند ۱۶۴ میلیون ریال کلاهبرداری کرده بود خبر داد. به گزارش خبرنگاری موح اصفهان، سرهنگ غلامرضا براتی بیان داشت: در پی شکایت یکی از شهروندان مبنی بر کلاهبرداری از وی در فضای مجازی در تحقیقات صورت گرفته مشخص شد شاکی در سایت دیوار با یک آگهی در زمینه «فروش لب تاپ» مواجه شده و با فرد مورد نظر تماس برقرار می کند که از او مبلغ ۱۶۴ میلیون ریال تقاضا می کند. وی ادامه داد: فرد شاکی نیز فریب خورده و مبلغ درخواستی را به حساب

آن فرد واریز می کند و پس از چند روز که کالایی برایش ارسال نمی شود با فروشنده تماس می گیرد اما متهم دیگر جوابگوگی وی نبوده است. فرمانده انتظامی شهرستان خمینی شهر با بیان اینکه پس از بررسی های تخصصی واقدامات پلیسی در فضای مجازی متهم را در یکی از استان های شمالی شناسایی و نسبت به دستگیری او اقدام کردند، گفت: شهروندان لازم است کاربران هنگام خرید از کانالها و سایت های ثبت آگهی هوشیاری لازم را داشته باشند و تا زمانی که جنس مورد نظر خود را دریافت نکرده اند و از کیفیت آن اطمینان حاصل نکرده اند، وجهی را پرداخت نکنند.

عضو کمیسیون اقتصادی مجلس:

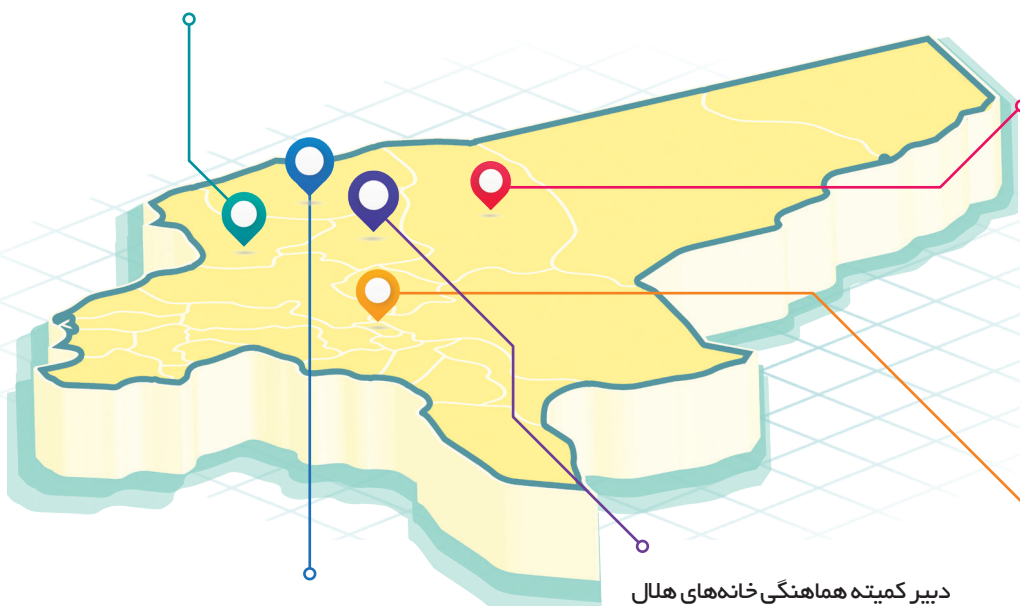
اوکراین بازیچه رژیم مافیایی آمریکا شد

داده و تلاش کرد تا این پیمان بین کشورهای عضو اتحادیه جماهیر شوروی شکسته شود و اوکراین به ناتو بپیوندد، همین اختلافات موجب ایجاد جنگ در اوکراین شد و امروز مردم اوکراین از نظر اقتصادی و اجتماعی تبعات این توسعه طلبی را می پردازند. عضو کمیسیون اقتصادی مجلس با بیان اینکه اوکراین بازیچه آمریکا شده است، گفت: آمریکا اجازه نمی دهد که اوکراین با روسیه به توافق برسد و در حال حاضر اوکراین به گواشت قربانی تبدیل شده که در دست قدرت ها جابجا می شود و این مردم هستند که آسیب می بینند. وی با تاکید بر اینکه جمهوری اسلامی مخالف با جنگ است، خاطر نشان کرد: رژیم مافیایی آمریکا پشت پرده همه این درگیری ها و ناآرامی ها است.

سرپرست فرمانداری ویژه کاشان:

ثبت ۳۳۵ اثر تاریخی کاشان در فهرست میراث ملی ایران

سرپرست فرمانداری ویژه کاشان گفت: ۳۳۵ اثر تاریخی کاشان در فهرست میراث ملی ایران ثبت شده است. به گزارش خبرنگار مهر، محمد شریف زارعی پیش از ظهر جمعه در جمع فعالین گردشگری کاشان با اشاره به اینکه توسعه صنعت گردشگری یکی از اولویت های مهم فرمانداری کاشان است، اظهار داشت: گردشگری صنعتی است که با هزینه کم و درآمد زیاد می تواند زمینه اشتغال بسیاری از جوانان را فراهم کند. وی با بیان اینکه در کاشان بیش از یک هزار و ۸۰۰ اثر تاریخی و گردشگری وجود دارد، ابراز داشت: این مهم باعث شده است که کاشان همواره یکی از مقاصد اصلی گردشگران داخلی و توریست های خارجی باشد. سرپرست فرمانداری ویژه کاشان با اشاره به اینکه ۳۳۵ اثر تاریخی و فرهنگی کاشان در فهرست میراث ملی ایران ثبت شده است، تصریح کرد: دو میراث فرهنگی مراسم سنتی قالیبویان و مهارت های قالیبافی در فهرست میراث فرهنگی ناملموس جهانی و باغ فین نیز جز میراث ماندگار جهانی ثبت شده است. وی با اشاره به اینکه کاشان در احیای خانه های تاریخی و تبدیل به



دبیر کمیته هماهنگی خانه های هلال جمعیت هلال احمر استان اصفهان:

امام جمعه موقت آران و بیدگل:

آمریکا با وعده های توخالی مردم جهان را فریب می دهد

امام جمعه موقت آران و بیدگل گفت: آمریکا با وعده های توخالی مردم جهان را فریب می دهد. حجت الاسلام علی روحانی در خطبه های این هفته نماز جمعه آران و بیدگل با اشاره به فرارسیدن ماه شعبان اظهار داشت: شعبان ماه شادی ائمه اطهار علیهم السلام است که در آن مناسبت های شادی بخش وجود دارد. وی با بیان اینکه طبق گفته بزرگان باید در شادی ائمه شاد و در ايام عزای آنها عزادار باشیم، ابراز داشت: از این رو لازم است برنامه های شاد و متنوعی در این ماه برگزار شود. امام جمعه موقت آران و بیدگل با اشاره به حوادث اخیر اوکراین تصریح کرد: این کشور اسیر وعده های فریبنده آمریکا و غرب شد و حال همین کشورهای غربی پشت این کشور را خالی کرده اند. وی با اشاره به اینکه آمریکا با وعده های توخالی مردم جهان را فریب می دهد، گفت: نباید به هیچ عنوان دل به وعده های این کشور داد چرا که آمریکا به جز منافع خود به فکر هیچ کشور دیگری نیست. حجت الاسلام روحانی با اشاره به اینکه موضع ایران در بحران اوکراین توقف جنگ است، افزود: ایران مخالف هرگونه کنش غیر نظامیان در هر جنگ است در صورتیکه قربانی اصلی این جنگ ها غیر نظامیان است. وی با اشاره به اینکه آمریکا با سیاست های خصمانه خود در دنیا بحران سازی می کند، خاطر نشان کرد: غرب و آمریکا حتی در بحران اوکراین هم استانداردهای دوگانه را اتخاذ می کند و در دفاع از غیر نظامیان هم آنها مطابق میل و سلیقه خود عمل می کنند.



نماینده مردم اردستان در مجلس:

قانون صیانت به دنبال فیلتر کردن فضای مجازی نیست

نماینده مردم اردستان در مجلس شورای اسلامی گفت: قانون صیانت از فضای مجازی دنبال محدود و یا فیلتر کردن برنامه هایی مانند اینستاگرام نیست. سید صادق طباطبایی نژاد در گفت و گو با ایسنا، اظهار کرد: طرح صیانت از فضای مجازی از ابعاد مختلف برای مردم واضح مطرح شده است و با حاشیه هایی که در فضای مجازی مطرح می شود، اصل موضوع مورد غفلت قرار گرفته است. وی با بیان اینکه آنچه در حال حاضر در دستور کار کمیسیون مشترک قرار گرفته کلیات این طرح بود و هیچ اشاره ای به جزئیات آن نشده است، افزود: اگر اختلاف نظرهایی هم بین مفاد این قانون بین وزیر ارتباطات و اعضای کمیسیون مشترک وجود دارد در جزئیات قانون صیانت است.

نماینده مردم اردستان در مجلس، تصریح کرد: ایران مانند همه کشورهای دیگر از فضای مجازی استفاده می کنند باید قانونی را تصویب کند که فعالیت های این فضا در یک قالب و چارچوب مشخصی انجام شود. به عنوان مثال یکی از بخش هایی که در این قانون وجود دارد این است که کشورهای دیگر باید یک نسخه از این قانون استفاده می شود باید یک نسخه حقوقی برای پاسخگویی به موضوعات و مشکلات احتمالی آن در کشور مستقر داشته باشند.

صیانت از حقوق کاربران حفاظت و حمایت می کند

طباطبایی نژاد با بیان اینکه این خواسته در همه کشورهای دیگر از بستر اپلیکیشن ها به صورت عمومی استفاده می کنند اجرا می شود، گفت: بسیاری از مسائلی که در قانون صیانت به آن اشاره شده به نفع کاربران آن است و از حقوق آنها حفاظت و حمایت می کند ولی متأسفانه جریان های هدایت شده بر ضد این قانون است که اصل آن را به حاشیه می برد.

وی با اشاره به اینکه زمانی که فضای مجازی کشور بدون هیچ قانون و چارچوبی فعالیت داشته باشد، مطمئناً به نفع کاربران آن نیست و حقوق آنها را به خطر می اندازد گفت: ایجاد چارچوبی قانون مند برای فضای مجازی خواسته نظام و رهبر معظم انقلاب از ابتدای مجلس جدید و دوره های قبلی مجلس بوده است که خوشبختانه در این مجلس در حال انجام است. این عضو کمیسیون فرهنگی مجلس، افزود: متأسفانه در طی سال های گذشته هیچ قانون مشخصی برای فضای مجازی کشور اجرا نشده است که بعضی مواقع شاهد یک ولنگاری مجازی در آن هستیم. اکنون اصل موضوع صیانت با هدف حمایت از کاربران آن مورد توجه است و به هیچ عنوان موضوع محدودیت مطرح نیست.

طباطبایی نژاد با رد موضوع فیلتر کردن برخی از اپلیکیشن های عمومی مانند اینستاگرام، خاطر نشان کرد: به هیچ عنوان قانون صیانت از فضای مجازی دنبال محدود و یا فیلتر کردن برنامه هایی مانند اینستاگرام نیست و حاشیه هایی که مشاهده می شود همگی هدایت شده اتفاق می افتد. البته همواره موضوع تقویت و حمایت از اپلیکیشن های ایرانی مورد تاکید نمایندگان مجلس بوده است. وی با بیان اینکه بنده از محدود کردن فضای مجازی به هیچ عنوان حمایت نمی کنم، گفت: نمایندگان مجلس فقط دنبال قانون مند شدن فضای مجازی و حمایت از کاربران آن هستند، زیرا اگر این شبکه های اجتماعی اطلاعات کاربران را به سرقت بردند یا تصمیم به مسدودسازی یک صفحه گرفتند، چه کسی پاسخگو است؟ در این طرح ما به دنبال حمایت از حقوق کاربران هستیم.

نگاه ایران به جنگ روسیه و اوکراین هوشمندانه است

نماینده مردم اردستان در مجلس در ادامه با اشاره به اختلافات و جنگ بین کشورهای روسیه و اوکراین که با سکوت ایران همراه بوده است، گفت: ناتو و بلوک نظامی غرب خودش را از طریق اوکراین به مرزهای روسیه نزدیک کرد تا این کشور احساس خطر کند و دلیل اینکه اوکراین برای روسیه اهمیت دارد این است که این یک منطقه امنیتی است و پیوستن اوکراین به ناتو می تواند یک تهدید را برای روسیه در مرزهایش به وجود آورد.

طباطبایی نژاد با بیان اینکه حمله روسیه به اوکراین بیشتر یک مانور قدرت نمایی و سیاسی برای غرب است، اظهار کرد: آمریکا و غرب در کشورهای همچون عراق، یمن، افغانستان و... نشان دادند که اشغالگری نظامی واضحی داشتند و در آن موضوع هیچ گونه اعتراضی نبود، ولی در موضوع جنگ روسیه و اوکراین مواضع و اعتراضات مشخصی را انجام می دهند و حمله روسیه به مراکز نظامی اوکراین را محکوم می کنند. بر خورد ایران به مسئله جنگ روسیه و اوکراین یک نگاه هوشمندانه خواهد بود.

اینفوگرافیک

به این ۱۰ اشتباه فکر کن، بعد استارت آپ بزن!

خیلی راحت تر می بود اگر در شروع یک کسب و کار کوچک و با وجود رقبا و چالش ها، کسی می توانست موفقیت استارت آپ ما را تضمین کند. اما متأسفانه صرفاً در خیال می توان چنین انتظاری داشت! فاکتورهای مختلفی، در موفقیت یک استارت آپ دخیل هستند. یکی از این فاکتورها، تلاش و پشت کار است. ۷۵ درصد از کل استارت آپ هایی که تحت حمایت سرمایه گذاری ها قرار دارند، شکست می خورند. اما همواره راهی برای موفقیت وجود دارد؛ فقط کافی است در پی آن باشیم. اولین گام، آگاهی از اشتباهات رایجی است که موفقیت یا عدم موفقیت استارت آپ را رقم می زنند.



- ۱ ساختن چیزی که نیاز کسی نیست
- ۲ استخدام افراد ضعیف
- ۳ دقت کم در کار یا عدم دقت کافی در کار
- ۴ ناتوانی در فروش و عرضه محصول
- ۵ عدم همکاری صحیح بین موسسین
- ۶ بیشتر باید به دنبال سرمایه گذار بود تا مشتری
- ۷ عدم اطمینان از داشتن سرمایه کافی
- ۸ صرف مخارج و هزینه های سنگین
- ۹ عدم تقاضا برای کمک از دیگران
- ۱۰ نادیده گرفتن پوشش رسانه ای اجتماعی

Iranian, Tajik energy ministers discuss co-op in various areas

The energy ministers of Iran and Tajikistan, as the chairs of the two countries' Joint Economic Committee, met in Tehran on Wednesday to discuss cooperation in various areas, the portal of Iranian Energy Ministry Paven reported. Addressing the press after the meeting with Tajik Minister of Energy and Water Resources Daler Juma, Iranian Energy Minister Ali-Akbar Mehrabian referred to the emphasis of the presidents of both countries on the development of relations, especially in the economic field.

"Reviewing the statistics of Iran's exports to Tajikistan in the current [Iranian calendar] year (ends on March 20) indicates that we are witnessing an acceptable growth in this field," Mehrabian said.

He noted that there are many areas for cooperation between the two countries, saying: "The presence of Iranian companies in some projects in Tajikistan and participation in the construction of hydropower plants is an example of such cooperation."

Referring to the positive cooperation between the two countries in various fields including the transit of goods, Mehrabian expressed hope that with the potential and capacity that exists in the two countries, the two sides will be able to enhance such cooperation. Juma for his part, mentioned his country's abundant water resources and noted: "Tajikistan has good water reserves which can be used for electricity generation; this can create opportunities for cooperation between the two countries." He further referred to a joint hydropower plant project which is being implemented by the two countries, saying: "This is the fourth and largest project in Tajikistan currently underway. The Republic of Tajikistan is very pleased to carry out the largest hydropower plant project with a production capacity of 3,700 megawatts (MW) with engineers from Iranian companies."

The official expressed his country's willingness for benefiting from Iran's technical and engineering services in the coming years.

NITC plays significant role in boosting Iran's oil export

Iran's Oil Minister Javad Oji praised the performance of National Iranian Tanker Company (NITC) Head Hossein Shiva in the cabinet meeting on Wednesday, Iran's Maritime News Agency (MANA) published on Friday. The minister admired the actions and performance of the NITC in supporting and helping to continue the export of oil and oil products. The performance of National Iranian Tanker Company and round-the-clock efforts of the sailors of the company's fleet in transporting oil and oil products have been in the center of attention of the country's authorities these days, as it was appreciated by the oil minister and also welcomed by other members of the cabinet. Meanwhile, in an interview conducted by IRNA last month, the minister of cooperatives, labor and social welfare had said the shipments of crude oil and oil products by the fleet of National Iranian Tanker Company have increased significantly over the past few months. Hojatollah Abdolmaleki praised the performance of NITC head and noted that transportation and export of crude oil and petroleum products by the company's fleet have witnessed a serious leap in the mentioned period.



License Owner & Managing director: **Reza Mahzunieh**
 Editor-in-Chief: **Marzie Rabiei**
 Assistant Editor-in-Chief of Isfahan Office: **Hooria Building, Shahid Mofateh Street, Ahmad Abad Square, Isfahan, Iran**
 Tel: **031- 32274500**
 Public Relations: **031-32274515**
 Organization of

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

Tehran, Yerevan explore avenues of economic co-op



Iranian Industry, Mining, and Trade Minister Reza Fatemi-Amin, who has traveled to Armenia on top of a delegation, met with Armenian Economy Minister Vahan Kerobyan on Thursday to discuss mutual areas for economic cooperation.

During this meeting, the two sides explored various issues and talked about ways of expanding trade relations between the two countries, the Industry Ministry's news portal Shata reported.

Speaking in the meeting, Fatemi-Amin pointed to the close cultural and political relations between the two countries and said economic relations should also be developed in line with cultural and political ties.

"Improving economic relations is a joint task that both sides must work to achieve," Fatemi-Amin said, adding: "The economies of Iran and

Armenia are complementary and we have a lot of common areas with great capacities to cooperate on."

"Armenia as a member state of the Eurasian Economic Union and a country neighboring Iran is of great significance. We can export technologies in many industrial sectors to Armenia and import our required industrial know-how from the country," said the Iranian official.

He further underlined Iran's efforts for developing international trade corridors including the north-south corridor, saying: "Four main routes are defined in the north-south corridor, one of which passes through Armenia, and the strengthening of transit cooperation between the two countries should be done through this corridor."

The Iranian minister of Industry, Mining, and Trade also mentioned the issues related

to transportation and money transfer and noted that such issues have been resolved and last year the two sides successfully tried various methods, including barter trade.

Fatemi-Amin, further put Iran's total foreign trade in the current Iranian calendar year (ends on March 20) at about \$100 billion, saying that over 80 percent of the mentioned figure is related to non-oil trade which has been realized through similar methods such as barter trade.

"We can swap the products of Iran and Armenia with those of other Arab countries and the export of live cattle and meat can also be done with this method," the minister said.

Iran's exports to Armenia up 20%

Later, on Thursday evening, in an interview with the national TV Fatemi-Amin note that the goal for his visit to the neigh-

boring country has been to strengthen the economic ties between the two countries via joint investments.

"This visit is focused on deepening ties between Iran and Armenia via joint ventures," Fatemi-Amin said.

He further noted that the expansion of the country's foreign trade is one of the government's major priorities. The official put the value of Iran's exports to Armenia at \$500 million in the current Iranian calendar year and said the exports to Armenia have increased by 20 percent compared to the figure for the previous year.

Iranian and Armenian businessmen hold B2B meetings

During the visit of the Iranian delegation to Armenia, several specialized meetings were also held between the businessmen of the two countries, and the representatives of the two sides' private sectors held

B2B meetings to exchange ideas and learn about potential areas for mutual cooperation. According to Iranian Commercial Attaché to Yerevan Akbar Godari, such meetings between the businessmen of the two countries could pave the way for the expansion of trade relations between Iran and Armenia in the future.

Godari noted that one of the main reasons for the unsatisfactory levels of economic relations between the two neighbors is the lack of knowledge and acquaintance between the two countries' traders.

The official noted that during a series of events organized by the Armenian Chamber of Commerce and Industries, the representatives of the two sides' companies active in various areas including medical equipment, pharmaceuticals, knowledge and technology, and home appliances have held meetings and discussed areas of common interest.

Fatemi-Amin visited Armenia on top of a high-ranking delegation on Thursday and Friday mainly to follow up on the implementation of economic agreements previously reached between the two sides.

The minister was accompanied by Head of Iran's Trade Promotion Organization (TPO) Alireza Peyman-Pak and a handful of officials from his ministry during this visit.

Trade relations between Iran and Armenia have dramatically expanded after Iran signed a Free Trade Agreement with the Eurasian Economic Union (EAEU) in October 2019. The Republic of Armenia is a landlocked country located in northwestern Iran. The two countries share a 44 km border.

Zahedan-Chabahar railway to be completed by Mar. 2024

Head of Iran's Construction and Development of Transportation Infrastructures Company (CDTIC) has said the Zahedan-Chabahar railway project, in the southeastern province of Sistan-Baluchestan, is going to be completed by the end of Iranian calendar year 1402 (March 20, 2024).

According to Kheirollah Khademi, over 120 trillion rials (about \$463.3 million) is required to complete the project based on the mentioned schedule, IRIB reported.

The official put the current physical progress of the project at 57 percent, saying that 70 percent of the baseline for the railway has been already laid.

To accelerate the project, the track-laying operations of the mentioned railway are currently being conducted from both ends of the line that is from both Chabahar port and Zahedan.

The track-laying operations of the railroad from the Chabahar end were started in early November 2020 in a ceremony attended by former Iranian Transport and Urban Development Minister Mohammad Eslami, while from the Zahedan end the operations had been started in early July that year.

The 628-kilometer railway project which is aimed to connect Chabahar to Zahedan (the capital city of southeastern Sistan-Baluchestan Province) is an important part of the north-south transportation corridor. Connecting the ports to the railway network is an issue seriously emphasized and followed up by Iran over the recent years, as the country is strongly pursuing the objective of boosting exports and transit via its ports.

Chabahar Port in southeast Iran is the most prioritized one for railway connection as the port's exemption from the new round of the U.S. sanctions on the country is an opportunity for the development of export, transit, and also transshipment.

ECO secretary-general visits Iran's southern Shahid Rajaei port



Secretary-General of the Economic Cooperation Organization (ECO) Khosro Nazeri, along with some of the members of the organization's Council of Permanent Representatives (CPR), visited Iran's Shahid Rajaei Port in southern Hormozgan Province on Thursday, the portal of Ports and Maritime Organization (PMO) reported.

As reported, the mentioned visit, as well as a specialized meeting between Hormozgan Province's private sector representatives and the CPR members, was organized by Bandar Abbas Chamber of Commerce, Industries, Mines, and Agriculture.

During their visit to Shahid Rajaei

Port, Nazeri and his companions became acquainted with the port's latest achievements and developments in various areas and were informed about the latest operational status of the largest commercial port in the country.

As the country's largest and most advanced commercial port, Shahid Rajaei accounts for more than 57 percent of Iran's total annual commodity transportation.

During this visit, Head of Hormozgan Province Ports and Maritime Department Alireza Mohammadi Karaji-Ran, who was also accompanying the ECO delegation, introduced the capacities

and advantages of investment in Hormozgan Province and Shahid Rajaei port, saying: "Hormozgan province has 2,200 kilometers of sea borders, with 14 small and large islands and 32 active ports, through which most of the country's commodity exchange is carried out."

"Due to being located at the center of the north-south corridor, Shahid Rajaei Port connects Asia to Europe, which is a very positive feature for foreign investment and the development of maritime activities," Karaji-Ran said.

Referring to the strategic role of Hormozgan Province's ports, especially Shahid Rajaei, in the transit of goods through Iran, the official reminded that the port accounts for more than 55 percent of the total exports and imports and 80 percent of the transit carried out through the country's ports.

The official further referred to the ongoing development projects in this port, saying: "With the completion of the third phase of Shahid Rajaei Port's development project and its container terminal, which is one of the most important and largest port development projects in the country, vessels with capacities of over 18,400 TEU can berth at this port.

ECO pursues facilitation of trade among members

The ECO representatives further explored the potential areas for economic cooperation with Iran during a meeting with the members of the Bandar Abbas Chamber of Commerce on Thursday.

Speaking in this gathering, Nazeri stressed that ECO seriously pursues the facilitation of trade among its members, IRNA reported.

According to the official, since the costs of trade in the ECO region are very high, the ECO Secretariat seeks to implement a free trade agreement (known as ECOTA) among the member countries, with the aim of facilitating trade by reducing tariffs and increasing intra-regional trade.

"Some studies have been carried out in this regard and the ninth meeting of the ECOTA Cooperation Council is scheduled to be held in 2022 and hopefully some progress will be made," Nazeri said.

CPR members also stressed the significance of trade fairs and exhibitions in ECO member states, noting that holding exhibitions by ECO member countries through their chambers of commerce is crucial for regional economic integration and trade expansion.

JCPOA revival subject to Iran's red lines: FM

Foreign Minister Hossein Amir-Abdollahian said on Friday the West's "haste" to reach a nuclear deal "cannot prevent the observance of Iran's red lines," including economic guarantees.

Dozens killed in Pakistan Shia mosque attack

A powerful bomb exploded inside a Shia Muslim mosque in Pakistan's northwestern city of Peshawar on Friday, killing at least 56 worshippers and wounding some 65 others, many of them critically, police said.

Iran national football team will host Lebanon in Mashhad in the 2022 FIFA World Cup qualifier. The match has been scheduled for Mar. 29 and the Iranian football federation has announced that they will host the Lebanese team in Mashhad's Imam Reza Stadium.

Iran lead Group A with 22 points. Dragan Skocic's men have already booked their place in the 2022 FIFA World Cup as the first Asian team. Iran earned a late 2-1 win over Lebanon in Sidon on Nov. 11. Iran will participate in the FIFA World Cup for the sixth time.

Mehdi Taremi Helps Porto Defeat Sporting

Iranian forward Mehdi Taremi scored and helped Porto earn an important 2-1 win over Sporting in the Portuguese league.

Saudi Crown Prince: Zionist Regime 'Potential Ally, Not Enemy'

Saudi Arabia's de facto ruler, Mohammed bin Salman, says he sees the Zionist regime as a "potential ally" with shared interests, not an enemy. "We don't look at Israel as an enemy," the crown prince said during an interview with The Atlantic.

Danish Court Jails Members of Anti-Iran Terrorist Group

A court in Denmark has sentenced three leaders of a group behind terrorist attacks in Iran to up to eight years in prison after they were convicted of spying for Saudi Arabia.

IAEA chief visits Iran as Vienna talks reach critical point

Rafael Grossi, the director-general of the International Atomic Energy Agency (IAEA), is expected to pay a visit to Tehran on Saturday amid reports of an imminent deal in Vienna, where Iran and world powers are putting the final touches on how to revive a 2015 nuclear deal, officially known as the Joint Comprehensive Plan of Action (JCPOA).

Iran football's assembly to be held on May 10

Extraordinary assembly of the Football Federation of the Islamic Republic of Iran (FFIRI) will be held on May 10.

Western rush in Vienna won't prompt Iran to cross red lines: FM

Iranian Foreign Minister Hossein Amir Abdollahian underlined on Friday that Tehran wants a good and immediate deal in Vienna but Western rush for a deal won't cause it to cross its red lines.

Yemen captures key area near Saudi border

Yemeni troops, backed by allied fighters from Popular Committees, took full control of a strategic area in the country's northern province of Hajjah close to the border with Saudi Arabia.

Useful sports for neck pain and back pain

Source: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/323204> https://www.webmd.com/fitness-exercise/fitness-neck-stretches?utm_source=muscleandfitness&utm_medium=article&utm_term=.7515540&utm_content=44521283&utm_campaign=1800948&cmp_adorder=1596341&cmp_content=%7C%7C

Back and neck pain is a common experience for many people in their daily lives. With these simple stretches, you can minimize your pain. If you're suffering from neck and back pain, practising some simple exercises can help ease pain and stiffness and can generally be started straight away.

However, if you have severe pain, notice weakness or altered sensation in your hands and arms or legs, stop right away and call your doctor. You're probably dealing with something a little more severe.

How Much Pain Is Too Much?

Some mild discomfort and pain can be expected anytime you start a new workout. As you work your way back to better health and your muscles strengthen, pain and discomfort should disappear. But when a fitness routine causes moderate or severe pain symptoms that lasts longer than 15 minutes, you should end the exercise and check in with your doctor.

Exercises for back pain

Exercise can help relieve back pain, but only the right kind; avoid workouts that put too much stress and strain on the back. That partly depends on how intense your pain is, and what causes it. So, you should always get the recommendation of your doctor before doing any heavy exertion for back pain.

Bridges

Bridges work a person's gluteus maximus, which is the large muscle of the buttocks. People engage this muscle when they move their hips, particularly when they bend into a squat. The gluteus maximus is one of the most important muscles in the body, and keeping it strong can help support the lower back as well as reducing the risk of sciatica pain.

To perform a bridge:

- Lie on the ground and bend the knees, placing the feet flat on the floor hip-width apart.
- Press the feet into the floor, keeping the arms by the sides.
- Raise the buttocks off the ground until the body forms a straight line from the shoulders to the knees.
- Squeeze the buttocks with the shoulders remaining on the floor.
- Lower the buttocks to the ground and rest for a few seconds.
- Repeat 15 times and then rest for 1 minute.
- Do 3 sets of 15 repetitions.



Knee-to-chest stretches

Doing a knee-to-chest stretch can help elongate the lower back, relieving tension and pain.

To perform the knee-to-chest stretch:

- Lie on the back on the floor.
- Bend the knees, keeping both feet flat on the floor.
- Use both hands to pull one knee in toward the chest.
- Hold the knee against the chest for 5 seconds, keeping the abdominals tight and pressing the spine into the floor.
- Return to the starting position.
- Repeat with the opposite leg.
- Repeat with each leg 2-3 times twice a day.

Lower back rotational stretches

The lower back rotational stretch can help relieve tension in the lower back and trunk. It also gently works the core muscles to improve stability.

To perform the lower back rotational stretch:

- Lie back on the floor with bent knees and feet flat on the ground.
- Keeping the shoulders firmly on the floor, gently roll both bent knees over to one side.
- Hold the position for 5-10 seconds.
- Return to the starting position.

- Gently roll the bent knees over to the opposite side, hold, and then return to the starting position.
- Repeat 2-3 times on each side twice a day.

Pelvic tilts

The pelvic tilt exercise can release tight back muscles and keep them flexible.

To perform this lower back flexibility exercise:

- Lie back on the floor with knees bent and feet flat, keeping the arms by the sides.
- Gently arch the lower back and push the stomach out.
- Hold for 5 seconds, then relax.
- Flatten the back and pull the bellybutton in toward the floor.
- Increase the number of repetitions daily, building up to 30.

Cat stretches

The cat stretch can help lengthen the back, make it stronger, and ease tension in the muscles.

To perform the cat stretch:

- Get onto the hands and knees with the knees hip-width apart.
- Arch the back, pulling the bellybutton up toward the spine.

- Slowly relax the muscles and allow the abdomen to sag toward the floor.
- Return to the starting position.
- Repeat 3-5 times twice a day.

Neck stretches for neck pain

If your neck is stiff or sore, you have lots of company. Neck pain is one of the most common types of pain in the world. But as with any other part of your body, exercises and stretches can make the muscles in your neck stronger and more limber. Try these moves to loosen a tense neck, banish pain, and gain flexibility.

Forward and Backward Tilt

This can be done while you're seated or on your feet. Keep your moves slow and smooth.

- Start with your head squarely over your shoulders and your back straight.
- Lower your chin toward your chest and hold for 15-30 seconds. Relax, and slowly lift your head back up.
- Tilt your chin up toward the ceiling and bring the base of your skull toward your back. Hold for 10 seconds, then return to the start position.
- Repeat the set several times. Do it every day.

Side Tilt

Do this while standing, with your feet hip-width apart and arms down by your sides.

- Gently tilt your head toward your right shoulder and try to touch it with your ear. Stop when you feel the stretch. Don't raise your shoulder.
- Hold the stretch for 5-10 seconds, then return to the start position.
- Repeat on your left side. You can do several sets and work your way up to 10 repetitions.
- For extra stretch, put the hand on the same side of your tilted head on top of your head, and press lightly with your fingertips.

Side Rotation

You can do this while seated or standing.

- Keep your head squarely over your shoulders and your back straight.
- Slowly turn your head to the right until you feel a stretch in the side of your neck and shoulder.
- Hold the stretch for 15-30 seconds, and then slowly turn your head forward again.
- Repeat on your left side. Do up to 10 sets.

Shoulder Roll

This is best done standing up.

- Raise your shoulders straight up and move them in a circle going forward. Do it 6 times.
- Return to the start position, and make another 6 circles, this time going backward.

Over 1m TV sets manufactured in 10 months



As announced by Industry, Mining, and Trade Ministry, 1.017 million TV sets have been manufactured in the country during the first ten months of the current Iranian calendar year (March 21, 2021-January 20, 2022).

The ministry's data show that the TV manufacturing has fallen 0.1 percent in the 10-month period of this year, from that of the previous year.

Home appliances manufacturing has increased 78 percent to stand at 15 million sets in the past Iranian calendar year. Rise in home appliances manufacturing and export has been also planned for the current year.

Manufacturing of home appliances in Iran has risen 9.7 percent during the first half of the present year.

Last year, the industry was able to achieve 78 percent growth despite the restrictions on the manufacturing sector, Deputy Industry, Mining and Trade Minister Mehdi Sadeqi Niaraki has said, adding, "While foreign brands left Iran, manufacturers were able to achieve this leap by relying on domestic capacities."

Back in April 2021, the official had said that considering the Iranian home appliance industry's infrastructure and capac-

ities, the country will be able to become an exporter of such products in the near future because most of the raw materials needed by the mentioned sector are produced domestically. Stating that the Industry, Mining, and Trade Ministry will definitely support domestic manufacturers and national brands, the official added: "Today we have the necessary manpower, knowledge, and infrastructure in the field, so there is no reason to look for foreign sources to meet the country's demands."

Over the past few years, the Iranian government has been following a new strategy for supporting domestic production to neutralize the impacts of the U.S. sanctions while reducing the reliance of the economy on oil revenues.

The home appliances sector has been one of the pioneers in this regard and like many other areas, the production of home appliances has witnessed a significant rise in the past two years so that this industry's production capacity increased by 24 percent in the past Iranian year, and by 10 percent in its preceding year.

In early April 2021, the secretary of the Association of Industries of Household Appliances of Iran said, "We expected to produce about 12 million units, including small and large appliances in the previous year, however, the figure increased to about 15 million by the yearend, registering a 24 percent growth compared to the preceding year."

"We also had good growth in after-sales service, product quality improvement, indigenization and exports, so that last year \$345 million worth of home appliance products were exported," Abbas Hashemi added.

Pointing to the advantages of home appliance industry in Iran, the official said: "Production of home appliances in the country is an advantage considering cheap energy and workforce and the country's geographical situation", he noted.

"This industry should be more supported," he stressed. Regarding the return of foreign brands to the country, Hashemi said: "We should prevent the imports of foreign finished products into the country in order to support domestic producers."

He further noted that foreign companies can invest in this industry and co-produce their products with local manufacturers.

TSE's main index drops 7,000 points in a week



TEDPIX, the main index of Tehran Stock Exchange (TSE), lost 7,000 points (less than one percent) to 1.281 million in the past Iranian calendar week (ended on Friday). During the past week, the indices of Tehran Oil Refining Company, Mobarakeh Steel Company, Iran Khodro Company, Saipa Company, National Iranian Copper Company, and Bank Mellat were the most widely followed ones.

The government has applied several new changes in the national budget bill for the next Iranian calendar year (begins on March 21) which according to experts and analysts will ensure the stock market's stability and growth in the coming years.

Reducing taxes on production units active in the stock market, strengthening the Capital Market Development and Stabilization

Fund, eliminating subsidized foreign currency allocations, and stabilizing the ownership interest of the mines are some of the measures considered in the budget bill to support the capital market.

Allocating a 20-percent tax on legal entities is considered in next year's budget bill which is less than the previous years. Reducing the taxes imposed on production units will make them more profitable and therefore their performance in the stock market will improve.

Also, the direct taxes collected from production units is expected to be injected into the Capital Market Development and Stabilization Fund in order to be used to improve and develop the market.

Based on the next year's budget bill, no subsidized foreign currency will be allocated to special entities to import certain goods. Experts and analysts believe that this decision is going to have a very positive impact on the stock market since it will prevent rent and unrealistic pricing.

The draft of the national budget bill also indicates that the government will be less reliant on the stock market to compensate deficits and fund various development projects, which is another positive aspect of the mentioned bill since the stock market will be less affected by the politics and will follow a normal trend created by supply and demand.

سریست فرمانداری کاشان:

کاشان دارای رتبه نخست تولید برق خورشیدی خانگی در کشور است

سرپرست فرمانداری کاشان گفت: طبق بررسی‌های صورت گرفته، کاشان رتبه نخست تعداد و میزان تولید نیروگاه‌های برق خورشیدی خانگی در کشور را دارد که فعالیت ۲۳۵ نیروگاه خورشیدی خانگی و صنعتی در این شهرستان، اشتغال بیش از ۳۵ نفر از شهروندان را به همراه داشته است. محمدشرف زارعی، در آیین بهره‌برداری از نیروگاه ۲۰۰ کیلو وات کاشان، اظهار کرد: یکی از مزیت‌های منطقه کاشان وجود آفتاب در بیشتر روزهای سال است که با برنامه‌ریزی و مشارکت سرمایه‌گذاران

اقتصاد استان

مربع و با اعتباری بیش از ۴۵ میلیارد ریال انجام شده است. زارعی با اظهار امیدواری نسبت به افزایش مشارکت شهروندان در توسعه برق خورشیدی گفت: به لحاظ ظرفیت تولید کوچک‌ترین نیروگاه خورشیدی در شهرستان کاشان پنج کیلووات و بزرگ‌ترین آن نیروگاه ۱۰ مگاواتی است. در این مراسم، کلنگ‌ساخت نیروگاه ۱۰ مگاواتی تولید برق خورشیدی در زمینی به مساحت ۱۰۰ هکتار در چهار فاز با اعتبار ۲۸۰ میلیارد ریال به زمین زده شد.

اقتصاد کلان

مدیر کل هماهنگی روابط عمومی‌های دولت در بازدید از فولاد مبارک تأکید کرد:

ضرورت روایت صحیح از فعالیت‌ها و دستاوردهای فولاد مبارک توسط اصحاب رسانه کشور



مدیر کل هماهنگی روابط عمومی‌های دولت با تأکید بر ضرورت روایت صحیح از فعالیت‌ها و دستاوردهای فولاد مبارک توسط اصحاب رسانه کشور گفت: بازدید اقسشار مختلف مردم به خصوص خبرنگاران از شرکت فولاد مبارک منجر به خشتی شدن روایت‌های نادرست از این مجموعه بزرگ و مهم صنعتی خواهد شد. محمود قائدی مدیر کل هماهنگی روابط عمومی‌های دولت در حاشیه بازدید جمعی از اصحاب رسانه کشور از تصفیه‌خانه سساب و خطوط تولید شرکت فولاد مبارک در گفت‌وگو با خبرنگار ایراسین اظهار کرد: مجموعه تصفیه‌خانه سساب شرکت فولاد مبارک برای من و جمعی از همکاران من که در این بازدید از نزدیک شاهد فرایندهای آن بودند دستاوردی بسیار جالب بود چراکه با توجه به جدی بودن چالش آب در استان اصفهان و سطح کشور، احداث چنین تصفیه‌خانه‌ای در این مقیاس کار بسیار بزرگی بوده و مایه افتخار است.

وی افزود: علی‌رغم اینکه بسیاری از رسانه‌های بیگانه، ضد انقلاب و دشمنان، دستاوردهای انقلاب اسلامی را آماج حملات رسانه‌ای قرار داده و معتقدند که کشور ما توسعه‌ای در بخش‌های مختلف صنایع تولیدی و خدماتی نداشته و دستاوردی ندارد. وی افزود: فولاد مبارک با تأکید بر اینکه همه مناطق شهرستان اصفهان در سامانه پوشش داده شده است، یاد آور شد: همچنین شهر بهارستان نیز تا ۱۶ اسفند ماه با تقویت ناگان به پوشش سامانه اضافه خواهد شد. معاون بهبود تولیدات دامی سازمان جهاد کشاورزی استان اصفهان بیان کرد: برای افزودن آجیل عیدنوروز به آلالهای سامانه تا این لحظه آجیل با نرخ مناسب یافت نشده و تلاش هستیم تا آجیل با نرخ پایین به سید کالا اضافه شود.

مدیر کل هماهنگی روابط عمومی‌های دولت خاطر نشان کرد: بازدید اقسشار مختلف مردم خصوصاً اهالی قلم و رسانه از خطوط تولید فولاد مبارک و دستاوردهای افتخار آمیز آن باعث می‌شود نسبت به روایت‌های نادرست در مورد این مجموعه واکنش نشان دهند؛ این مجموعه حدود یکسوم فولاد کشور را تولید می‌کند و حدود ۲۰ هزار نفر در آن اشتغال دارند که پی بردن به این موضوع حس خوبی را به هر ایرانی منتقل می‌کند.

دستاوردهای فولاد مبارک که تبلوری از عزت و افتخار ملی است محمود جواد براتی مدیر روابط عمومی فولاد مبارک نیز در حاشیه این بازدید در گفت‌وگو با خبرنگار ایراسین با بیان این که دستاوردهای فولاد مبارک که تبلوری از عزت و افتخار ملی است، گفت: اصحاب رسانه کشور نقش به‌سزایی در انعکاس دستاوردهای اقتصادی و صنعتی کشور دارند و با این کار می‌توانند علی‌رغم امید فرینی و تزریق آن به جامعه، حس غرور را در وجود هر ایرانی متجلی کنند.

وی افزود: فولاد مبارک که به عنوان مولود انقلاب اسلامی، همواره از ابتدای راهاندازی روندها و به رشدی داشته و پیشرفت‌های چشم‌گیری را حاصل کرده که در این راستا نقش بی‌بدیلی در پیشران بودن رشد اقتصادی کشور ایفا کرده است.

مدیر روابط عمومی شرکت فولاد مبارک با اشاره به تأثیر دستاوردهای فولاد مبارک که در پیشبرد اهداف اقتصادی ایران اسلامی خاطر نشان کرد: اگر دستاوردهای این مجموعه به درستی روایت شوند، مطمئناً آحاد مختلف جامعه درک صحیح‌تری از چگونگی فعالیت فولاد مبارک پیدا کرده و به آن افتخار می‌کنند.

وی اذعان داشت: در راستای معرفی هر چه بیشتر توانمندی‌ها و ظرفیت‌های فولاد مبارک، طی برنامه‌ریزی‌های صورت گرفته، زمینه بازدید گروه‌های مختلف مردم امع از نخجگان، اساتید و فرهیختگان دانشگاهی، دانشجویان، علما و روحانیون و... فراهم شده تا همه بتوانند با فعالیت‌های این مجموعه از نزدیک آشنا شوند.

براتی تصریح کرد: خرسندیم که با هماهنگی‌های شرایط بازدید جمعی از اصحاب رسانه کشور از تصفیه‌خانه‌های سساب و خطوط تولید فولاد مبارک که فراهم شد و آنان توانستند فرصتی پیدا کنند تا در جلسه پرسش‌وپاسخ با حضور ۲ تن از معاونین این شرکت، ابهامات خود از روند فعالیت این بنگاه بزرگ اقتصادی کشور را برطرف کنند. وی در پایان با اشاره به مطرح شدن موج رسانه‌ای صنعت‌سنجی و نقش دشمنان انقلاب اسلامی در این امر عنوان داشت: صنعت‌سنجی ریشه‌های مختلفی دارد که متأسفانه برخی از گروه‌ها تمعاً و برخی دیگر بر مبنای اطلاعات غلط، در این مسیر فرار گرفته‌اند اما باید گفت که بهترین راه مقابله با این موضوع، آگاهی‌رسانی به آحاد مختلف مردم است و بدیهی است که بازدید و آشنایی از نزدیک با فعالیت‌های این مجموعه، ذهنیت آنان را تغییر خواهد داد.

می‌تواند به جایگاه قطب تولید و صادرات برق خورشیدی در کشور برسد. وی افزود: تولید نیروگاه‌های برق خورشیدی فعال در سطح شهرستان کاشان هر ماه در مجموع ۱۱ هزار و ۲۰۰ کیلو مگاوات ساعت است که با افزایش سرمایه‌گذاری در این حوزه می‌توان این میزان را افزایش داد. سرپرست فرمانداری کاشان تصریح کرد: ورود شرکت‌های بزرگ به حوزه ساخت نیروگاه‌های خورشیدی را باید به فال نیک گرفت که نمونه آن سرمایه‌گذاری کارخانه سیمان کویر در زمینی به وسعت ۴۵۰۰ متر

معاون پارلمانی رئیس جمهور خبر داد:

راه‌اندازی در گاه‌صدور مجوز کسب و کار از ۱۸ اسفند



معاون پارلمانی رئیس جمهور گفت: در بخش صادرات غیر نفتی سال گذشته ۳۵ میلیارد دلار درآمد داشتیم که این رقم در سال ۱۴۰۰ به ۴۷ میلیارد دلار افزایش یافته است. سید محمد حسینی، در جمع نمازگزاران شهرستان لنجان استان اصفهان اظهار کرد: خوشبختانه این دولت، دولتی تحرک‌گرا و عدالت‌محور است. در همین شش ماه دولت حرکت‌های خوبی برای رفع مشکلات انجام داده است و برنامه‌های میان مدت نیز در حال اجرا است و دیگر برنامه‌ها نیز در طول ۴ سال ریل‌گذاری شده‌اند. دولت کارهای بزرگی را در سیاست داخلی و خارجی طراحی کرده است.

وی افزود: برخی افراد قصد دارند امید مردم به دولت سیزدهم را تبدیل به یاس کنند، به همین دلیل دولت و ملت باید دست به دست هم دهند تا کشور ساخته و کمبدها مرتفع شود و تیر مغرضان به سنگ بخورد. نبردهای انقلابی باید شبانه‌روز خود راوقف خدمت به ملت کنند. از نزدیک شاهد هستیم که برای رئیس جمهور تعطیلی معنایی نندارد به طوری که شبانه‌روزی در حال کار هستند و بن بستی در مسیر خود احساس نمی‌کنند. معاون پارلمانی رئیس

جمهور، تصریح کرد: پس اگر همت کنیم و دست به دست هم بدهیم می‌توانیم بسیاری از موانع را برطرف کنیم. در گذشته مرتب می‌گفتند باید تحریم‌ها برداشته شود تا بتوانیم نفت بفروشیم، اما در همین مدت توانستیم نفت بیشتری بفروشیم و ارز آن را وارد کشور کنیم. در بخش صادرات غیر نفتی سال گذشته ۳۵ میلیارد دلار درآمد داشتیم که این رقم در سال ۱۴۰۰ به ۴۷ میلیارد دلار افزایش یافته است.

حسینی گفت: بدون شک صادرات غیر نفتی کشور در سال آینده با توجه به تعاملی که با همسایگان خود داریم افزایش خواهد یافت و در این مدت ۴ سفر مهم داشته‌ایم که برای مثال در قطر ۱۴ تفاهم‌نامه را به امضا رساندیم. یونسختن به سازمان‌های و امضای قرارداد ۲۵ ساله با چین زمینه‌های اقتصادی ارزشمندی

«بازرگام» پس از نوروز در شهرستان‌های اصفهان فعال می‌شود

به دنبال عرضه آجیل با قیمت مناسب در سامانه هستیم

معاون بهبود تولیدات دامی سازمان جهاد کشاورزی استان اصفهان گفت: برای افزودن آجیل عیدنوروز به آلالهای سامانه تا این لحظه آجیل با نرخ مناسب یافت نشده و تلاش داریم تا آجیل با نرخ پایین به سید کالا اضافه شود. سید محمد حسینی، مدیر کل هماهنگی روابط عمومی‌های دولت در گفت‌وگو با خبرنگار ایراسین اظهار کرد: مجموعه تصفیه‌خانه سساب شرکت فولاد مبارک برای من و جمعی از همکاران من که در این بازدید از نزدیک شاهد فرایندهای آن بودند دستاوردی بسیار جالب بود چراکه با توجه به جدی بودن چالش آب در استان اصفهان و سطح کشور، احداث چنین تصفیه‌خانه‌ای در این مقیاس کار بسیار بزرگی بوده و مایه افتخار است.

معاون بهبود تولیدات دامی سازمان جهاد کشاورزی استان اصفهان گفت: برای افزودن آجیل عیدنوروز به آلالهای سامانه تا این لحظه آجیل با نرخ مناسب یافت نشده و تلاش داریم تا آجیل با نرخ پایین به سید کالا اضافه شود. سید محمد حسینی، مدیر کل هماهنگی روابط عمومی‌های دولت در گفت‌وگو با خبرنگار ایراسین اظهار کرد: مجموعه تصفیه‌خانه سساب شرکت فولاد مبارک برای من و جمعی از همکاران من که در این بازدید از نزدیک شاهد فرایندهای آن بودند دستاوردی بسیار جالب بود چراکه با توجه به جدی بودن چالش آب در استان اصفهان و سطح کشور، احداث چنین تصفیه‌خانه‌ای در این مقیاس کار بسیار بزرگی بوده و مایه افتخار است.

مدیرعامل باشگاه فرهنگی ورزشی ذوب آهن اصفهان:

افتخارات باشگاه ذوب آهن از ابتدای سال جاری، کم نظیر است



علیرضا احسانی مدیرعامل باشگاه فرهنگی ورزشی ذوب آهن اصفهان در برنامه گفتگوی ویژه خبری سیمای اصفهان به دستاوردهای اخیر این باشگاه پرداخت و گفت: از ابتدای سال جاری ۱۰ مقام قهرمانی و نایب قهرمانی توسط این باشگاه کسب شده است که در بین باشگاه‌های کشور کم نظیر است. وی افزود: هم‌اکنون ۲۸ تیم از باشگاه ذوب آهن در ده‌های سنی مختلف آقایان و خانم‌ها در مسابقات مختلف کشوری و استانی حضور دارند و حدود ۷۵۰ ورزشکار و ۲۰۰ مربی نیز در این باشگاه فعالیت می‌کنند.

احسانی با اشاره به اینکه ذوب آهن به دلیل زیرساخت‌های خوبی که دارد کارنامه موفقی در مسابقات و بازیکن‌سازی دارد، افزود: باشگاه بر اساس منابع و ظرفیت‌های موجود برنامه ریزی می‌کند و ممکن است یک رشته به دلیل محدودیت‌ها حذف شود اما با رفع محدودیت‌ها دوباره فعال می‌شوند.

احسانی با اشاره به اینکه ذوب آهن به دلیل زیرساخت‌های خوبی که دارد کارنامه موفقی در مسابقات و بازیکن‌سازی دارد، افزود: باشگاه بر اساس منابع و ظرفیت‌های موجود برنامه ریزی می‌کند و ممکن است یک رشته به دلیل محدودیت‌ها حذف شود اما با رفع محدودیت‌ها دوباره فعال می‌شوند. تمام تعهدات خود عمل می‌کند اگر چه گاهی تأخیر پیش می‌آید اما تعهدات به‌طور کامل پرداخت می‌شود که در بین باشگاه‌های کشور به لحاظ عمل به تعهدات همواره جایگاه بسیار خوبی را دارد. وی افزود: تیم فوتبال ذوب آهن در بسیاری دوره‌های لیگ برتر مدعی بوده و این انتظار را هواداران دارند که با هم‌مدعی باشد. یکی از مشکلات چند سال اخیر، کم‌رنگ شدن بازیکن

یازدهمین نشست کمیسیون گردشگری، صنایع دستی و فرش اتاق بازرگانی اصفهان برگزار شد:

لزوم هدف‌گذاری درست در تبلیغات گردشگری



یازدهمین نشست کمیسیون گردشگری، صنایع دستی و فرش اتاق بازرگانی اصفهان به آسیب‌شناسی نقاط ضعف غرفه اصفهان در نمایشگاه بین‌المللی گردشگری تهران و ارائه راهکارها و پیشنهادات بهینه به منظور استفاده از این ظرفیت در راستای بازاریابی، برندینگ و تبلیغات برای استان اصفهان اختصاص یافت.

به گزارش روابط عمومی اتاق بازرگانی اصفهان علی کرباسی زاده، مشاور عالی رئیس اتاق بازرگانی اصفهان در این جلسه ضمن تشکر از مسئولین دستگاه‌های دولتی و خصوصی در به کارگیری ظرفیت‌های خود در هر چه

بیشتر بر گزار کردن غرفه اصفهان در نمایشگاه بین‌المللی گردشگری تهران گفت: این همدلی و تعامل گامی در راستای بهینه شدن وضعیت گردشگری بوده و غرفه اصفهان منجر به ایجاد تحرک و ویژه در کمیسیون‌های گردشگری اتاق‌های بازرگانی سراسر کشور و انجمن‌ها و فعالان این حوزه گردیده است. وی افزود: علی‌رغم تلاش‌های صورت گرفته و ایجاد رضایتمندی نسبی ادامه این مسیر منوط به توجه به نقاط ضعف و چالش‌های این رویداد است.

مشاور عالی رئیس اتاق بازرگانی اصفهان در ادامه از اعلام موافقت شرکت فرودگاه‌های کشور و مرکز تجاری ایران مسال تهران به رحانی و تبلیغات و بازاریابی اعلام کرد.

