

Apples vs. Pears: Which Is Better for Blood Sugar



اسکن کنید
و تازهترین
اخبار را
به صورت
آنلاین
دنبال کنید

نماد ۵ متری منطقه ۶ اصفهان محل تلاقی نگاه‌ها درباره نمادها؛

وقتی آینه‌ها سخن می‌گویند



منبع: ایسنا

مرمت ۹ مسجد و امام‌زاده و بازسازی ۷ سقاخانه در اصفهان؛

احیای گذرتاریخی دردشت

رئیس دانشگاه شریف‌خواستار شد؛
حمایت فوری برای بازسازی
زیرساخت پردازی AI

رئیس دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذا خبر داد؛
توزیع شیر در مقاطع ابتدایی
مدارس دولتی از آبان ماه

معاون وزیر ارتباطات خبر داد؛
هنوز رقیمی برای افزایش تعرفه
اینترنت تصویب نشده است

چرا لپ‌تاپ‌های جان‌سخت
چندان مورد توجه کاربران
عادی قرار نمی‌گیرند؟

بهبود هفته تربیت بدنی؛
سلامت پایدار در گرو تحرک
روزانه، ورزش یک کالای
لوکس نیست

از غلبه بر اهل‌کاری تا هنر خلاصه‌نویسی؛
نقشه راه دانش‌آموزان
در آغاز سال تحصیلی

اخبار صنعت

جلسه رای اعتماد وزیر پیشنهادی دفاع
نمایندگان مجلس در جلسه علنی و بیناری روز یکشنبه ۲۶ مهر، صلاحیت و برنامه‌های مهرداد اخلاقی کتابچی را بررسی کردند. بعد از اظهارات نمایندگان موافق و مخالف وزیر پیشنهادی دفاع، نمایندگان با تصدی مهرداد اخلاقی در وزارت دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح موافقت کردند. اخلاقی با ۲۳۷ موافق، ۱۵ رای مخالف و بدون رای ممتنع از مجموع ۲۷۷ نماینده حاضر در جلسه علنی روز گذشته مجلس به عنوان وزیر دفاع انتخاب شد.



اخبار صنعت

تغییرات فرایند معافیت و کسر خدمت سربازی در اصفهان

اخبار صنعت
اینفوگرافیک
پژواک بهرامی

معافیت دائم

مشمولان دارای ۱ فرزند (تا سال ۱۴۰۷) و مشمولان بالای ۴۰ سال دارای ۳ فرزند، از معافیت دائم بهره‌مند می‌شوند.

فرزندان ایثارگران

فرزندان ایثارگران بر اساس سوابق جبهه، اسارت یا جانبازی (مشروط به حد نصاب) معاف شده و سایرین به ازای هر ماه سابقه یا هر درصد جانبازی، از ۱۲ روز کسر خدمت بهره‌مند می‌شوند.

سربازان متأهل

سربازان متأهل علاوه بر خدمت در محل سکونت و ۲ ماه کسر خدمت، به ازای هر فرزند (فرزند اول ۳ ماه، دوم ۴ ماه و سوم ۵ ماه) کسر خدمت دریافت می‌کنند.

آگهی مزایده - اجاره (نوبت اول)

شهر داری کهریز سنگ به موجب مصوبه شماره ۶-۲۰۳ مورخ ۱۴۰۴/۱۰/۱۶ شورای محترم اسلامی شهر کهریز سنگ در نظر دارد: **نسبت به اجاره دادن تابلو تبلیغاتی نصب شده بر روی پل هوایی عابر پیاده واقع در بلوار امام ضلع شرقی میدان ولایت با امتیاز برق را از طریق آگهی مزایده به اشخاص حقیقی یا حقوقی واجد شرایط اقدام نماید.** لذا متقاضیان می‌توانند از تاریخ انتشار این آگهی جهت دریافت اسناد و مدارک مزایده به سامانه ستاد مراجعه نمایند.

حسین امینی - شهردار کهریز سنگ

شناسه آگهی: ۲۲۹۸۴۰۴



... ادامه از صفحه یک

در شرایط فعلی، رشد نقدینگی به تنهایی توضیح‌دهنده تغییرات شدید نرخ ارز نیست، حتی اگر رشد نقدینگی را در کنار ابعاد اقتصاد و شرایط کنونی کشور بررسی کنیم، نمی‌توان به سادگی آن را عامل اصلی جهش‌های ارزی اخیر دانست. آنچه در مقطع فعلی اهمیت بیشتری دارد، عواملی است که بر عرضه ارز و انتظارات مربوط به آینده آن تأثیر می‌گذارد. قیمت ارز فقط تابع میزان واقعی ارزی نیست که در بازار عرضه می‌شود؛ انتظارات درباره میزان عرضه در آینده نیز نقش تعیین‌کننده‌ای دارد. زمانی که چشم‌انداز گشایش‌های ارزی تقویت می‌شود، انتظارات بازار می‌تواند تغییر کند و بر نرخ ارز اثر بگذارد. در مقابل، تشدید محدودیت‌ها و افزایش نگرانی درباره دسترسی به منابع ارزی، فشار افزایشی بر بازار ایجاد می‌کند. بنابراین، بخشی از نوسانات کنونی را باید نتیجه تحولات سیاسی و خارجی دانست که مستقیماً بر انتظارات مربوط به عرضه ارز اثر می‌گذراند. این موضوع به معنای بی‌اهمیت بودن سیاست‌گذاری اقتصادی داخلی نیست، بلکه نشان می‌دهد وزن عوامل مختلف در مقاطع زمانی متفاوت تغییر می‌کند. در شرایطی که اقتصاد با فشارهای شدید خارجی و محدودیت‌های ارزی مواجه است، نمی‌توان انتظار داشت سیاست‌های داخلی به تنهایی بتوانند همه آثار این وضعیت را خنثی کنند.

برای ارزیابی دقیق تر بازار را باید دید چه اتفاقی برای امکان دسترسی به منابع ارزی، مبادلات خارجی و چشم‌انداز عرضه ارز در آینده رخ می‌دهد. از همین منظر، مهار محسوس تورم در شرایط فعلی دشوار است، تا زمانی که جنگ ادامه دارد و محدودیت‌های ناشی از آن بر اقتصاد فشار وارد می‌کند، نمی‌توان انتظار داشت نرخ تورم به‌طور قابل توجهی از سطوح کنونی پایین‌تر بیاید. با این حال، پایان جنگ نیز به تنهایی برای بهبود شرایط کافی نیست. کیفیت پایان جنگ و پیامدهای اقتصادی و سیاسی آن اهمیت اساسی دارد. آنچه می‌تواند مسیر انتظارات اقتصادی را تغییر دهد، پایان جنگ به شکلی قابل قبول و همراه با ایجاد چشم‌اندازی مثبت برای کشایش‌های ارزی است. در این میان، شکل‌گیری چنین چشم‌اندازی حتی می‌تواند پیش از تحقق کامل گشایش‌ها بر انتظارات بازار اثر بگذارد. اگر فعالان اقتصادی به این جهش‌بندی برسند که امکان کاهش محدودیت‌ها و بهبود دسترسی به منابع ارزی در آینده وجود دارد، انتظارات مربوط به عرضه ارز نیز می‌تواند تغییر کند. در مقابل، اگر جنگ پایان یابد، اما چشم‌انداز روشنی برای کاهش فشارهای خارجی و گشایش‌های ارزی ایجاد نشود، نمی‌توان انتظار داشت آثار تورمی آن به سرعت از اقتصاد ایران خارج شود. اقتصاد کشور پیش از جنگ نیز با تورم بالا و فشار ناشی از تحریم‌ها مواجه بود؛ بنابراین بازگشت به شرایط باثبات‌تر مستلزم آن است که عوامل

تشدیدکننده این وضعیت نیز مورد توجه قرار گیرند. در نهایت، کاهش پایدار تورم و ایجاد ثبات در بازار ارز به شناخت درست منشأ نوسانات و توجه به نقش انتظارات وابسته است. در شرایط کنونی، عرضه ارز و چشم‌انداز آینده آن اهمیت ویژه‌ای دارد و این چشم‌انداز نیز به شدت از تحولات سیاسی و خارجی تأثیر می‌پذیرد. از این رو، نمی‌توان حل مشکلات ارزی و تورمی را صرفاً به ابزارهای اقتصادی داخلی محدود کرد. پایان جنگ، چگونگی پایان آن و ایجاد چشم‌اندازی معتبر برای گشایش‌های ارزی، از عوامل مهمی هستند که می‌توانند مسیر انتظارات را تغییر دهند و زمینه را برای کاهش فشارهای تورمی فراهم کنند.

گزارش

در شهر

دوشنبه ۲۷ مهر ۱۴۰۵ | شماره ۲۲۱۷
ISFAHAN NEWS

رفع نشت خط لوله ۱۶ اینچ بدون قطعی گاز مشترکان در منطقه ۲ عملیات انتقال گاز ایران

حرفاضلیان

بازگشایی مدارس در ماه مهر و نواخته شدن آغاز سال تحصیلی جدید، همواره با ششور، آشفتگی و تعیین هدف‌های بزرگ از سوی دانش‌آموزان همراه است؛ اما با گذر از هفته‌های ابتدایی و رسیدن به آستانه آزمون‌های کلاسی و امتحانات میان‌نوبت اول، واقعیت‌های چالش‌برانگیز مسیر نمایان می‌شود. انباشت تدریجی مباحث درسی، شکل‌گیری وسواس‌ها و تعلل در آغاز مطالعه، رفته‌رفته آرامش روانی محصلان دوره متوسطه را برهم می‌زند و آن‌ها را در تله اضطراب و سردرگمی گرفتار می‌سازد. از سوی دیگر، فقدان یک شیوه‌نظام‌مند برای خلاصه‌نویسی و بازیابی مباحث، مرور حجم سنگین کتاب‌ها را در بازه آزمون‌ها با مانع جدی روبه‌رو می‌کند. از این رهگذر و برای بازخوانی شیوه‌های صحیح آغازگری در سال تحصیلی و تجهیز دانش‌آموزان به ابزارهای کارآمد مطالعه، به گفت‌وگو با دکتر علی محمد، کارشناس و متخصص روان‌شناسی تربیتی و مشاور ارشد برنامه‌ریزی تحصیلی دوره متوسطه، نشسته‌ایم تا سازوکارهای غلبه بر اهمال‌کاری و اصول مهندسی یادداشت‌برداری را با نگاهی علمی و کاربردی مورد واکاوی قرار دهیم که باهم می‌خوانیم؛

● **بسیاری از دانش‌آموزان گلابه دارند که هرچند وقت زیادی پای میز مطالعه می‌گذرانند، اما پیشرفت محسوسی ندارند و مدام درس خواندن را عقب می‌اندازند. ریشه روانی این مسئله از نگاه شما چیست؟** – این مسئله یکی از شایع‌ترین دام‌های روانی در آغاز سال تحصیلی است. نکته اساسی که دانش‌آموزان باید به آن توجه کنند این است که «انجام‌نادران یک کار» انرژی روانی به مراتب بیشتری نسبت به «انجام‌دادنش» از ما می‌گیرد. وقتی شما شروع به درس خواندن می‌کنید، سختی کار محدود به همان تمرکز و تلاش روی کتاب است؛ اما وقتی مطالعه را عقب می‌اندازید، نشخوار فکری، سرزنش درونی و عذاب وجدان مزمن شروع می‌شود. در چنین شرایطی حتی اگر مشغول استراحت یا تفریح با دوستان و خانواده باشید، نمی‌توانید از آن لذت ببرید؛ چرا که همیشه در گوشه ذهن‌تان یک حس گناه و نازآمی بابت وظایف معطل‌مانده جا خوش کرده است.

● **وقتی حجم تکالیف و مباحث انباشته می‌شود، شروع کردن به مراتب سخت‌تر می‌شود. برای**

عملیات تعمیرات اضطراری و رفع کامل نشت زیرزمینی خط لوله ۱۶ اینچ با رعایت الزامات ایمنی و بدون وقفه در جریان گازسانی به مشترکان با موفقیت به پایان رسید. به گزارش اخبار اصفهان به نقل از روابط عمومی منطقه ۲ عملیات انتقال گاز ایران، اسدالله مهری، مدیر منطقه ۲ عملیات انتقال گاز با اعلام این خبر افزود:

پس از شناسایی نشت زیرزمینی در این مقطع از خط، با هماهنگی و همکاری

از غلبه بر اهمال‌کاری تا هنر خلاصه‌نویسی؛

نقشه راه دانش‌آموزان در آغاز سال تحصیلی

گفت‌وگوی تفصیلی با دکتر علی موحد، متخصص روان‌شناسی تربیتی و مشاور برنامه‌ریزی درسی دوره متوسطه



– تصور اشتباهی وجود دارد که ارزش مطالعه را صرفاً با ساعت‌های سپری‌شده پشت میز می‌سنجند. فرض کنید دانش‌آموزی از ساعت ۷ صبح تا ۱۲ شب درگیر فضای درس باشد؛ مرتب برود چرخ بزند، سراغ گوشی برود و بعد دوباره بازگردد تا در نهایت در پایان روز به ۴ الی ۵ ساعت مطالعه مفید برسد! این روند به شدت روان‌فرسا است. در نقطه مقابل، اگر همین ۴ تا ۵ ساعت استاندارد به صورت فشرده و با تمرکز بالا تا بعدازظهر جمع شود، در احساس پیروزی و انرژی مضاعف پیدا می‌کند. این کار به او اعتمادبه‌نفس می‌دهد و فرصت کافی برای استراحت یا حتی افزایش ساعت مطالعه بدون نیاز به کاستن از خواب شبانه فراهم می‌آورد. همچنین برای حذف تردیدهای ثانیه‌های اول، توصیه من استفاده از «قانون پنج ثانیه» است؛ یعنی معطل ایده‌آل‌ها نشوید. از ۱ تا ۵ بشمارید، بلافاصله بلند شوید و کار را استارت بزنید و کمال‌گرایی کاذب را کنار بگذارید.

● **حال که سال تحصیلی رو به پیش‌روی است و امتحانات نزدیک می‌شوند، ابزار تثبیت مطالب یعنی خلاصه‌نویسی مطرح می‌شود. بزرگ‌ترین خطایی که محصلان در این مسیر**

استفاده از فلش‌کارت در مباحث تعریفی؛ واژگان، تعاریف محض و فرمول‌ها به مرور مکرر نیاز دارند؛ لذا ثبت پرسش در یک رو یا پاسخ در روی دیگر فلش‌کارت، بهترین ابزار خلاصه‌نویسی است. در دور اول، نگارش با زبان شخصی؛ خلاصه باید آینه فهم فرد باشد؛ با نویسی با زبان خودمانی و برداشت مستقیم، ماندگاری مفهوم در حافظه بلندمدت را تضمین می‌کند.

● **به عنوان سخن پایانی، چه هشداری درباره ظاهر و حجب خلاصه‌ها به داوطلبان می‌دهید؟**

– اولاً در خلاصه‌نویسی وسواس مفرط نداشته باشید؛ قرار نیست یک کتابچه جدید تألیف کنید، بلکه هدف ایجاد یک نقشه ذهنی سریع برای روزهای امتحان است. ثانیاً، فرم نگارش باید تمیز، فاصله‌دار، همراه با تیتراهای خوانا و نشانه‌های رنگی مشخص باشد تا در شب امتحان موجب خستگی چشم و سردرگمی نشود. در نهایت، همواره در صفحات خلاصه «فضای خالی» برای افزودن نکات احتمالی آزمون‌های بعدی باقی بگذارید؛ زیرا یادگیری یک جریان مستمر است و نباید برای وارد کردن یک نکته تازه، مجبور به پاک‌نویس مجدد کل مبحث شوید.

بروشور معرفی کاشان به زبان انگلیسی منتشر شد

مسعودی علوی همچنین از گنجاندن موضوع شهر خلاق در این مجموعه خبر داد و گفت: با توجه به جایگاه کاشان در شبکه شهران خلاق یونسکو در حوزه معماری، معرفی این ظرفیت نیز در بروشور مورد توجه قرار گرفته است تا توانمندی‌های معاصر شهر در کنار پیشینه تاریخی و فرهنگی آن به مخاطبان جهانی معرفی شود.

مدیر مرکز ارتباطات و امور بین‌الملل شهرداری کاشان در پایان کار نشان کرد: به منظور تسهیل دسترسی مخاطبان، امکان دریافت نسخه تصویری بروشور از طریق اسکن QR نیز فراهم شده است؛ اقدامی که با هدف توسعه دسترسی دیجیتال به محتوای معرفی شهر و بهره‌گیری از ظرفیت‌های ارتباطی برای شناساندن هرچه بهتر کاشان در سطح بین‌المللی انجام شده است.

وی افزود: در این مجموعه، علاوه بر معرفی جاذبه‌های تاریخی، به مشاهیر و مفاخر کاشان، روایت دستاوردها و افتخارات شهر و همچنین ظرفیت‌های منطقه فرهنگی کاشان پرداخته شده است تا مخاطبان با ابعاد مختلف هویت تاریخی، فرهنگی و اجتماعی این منطقه آشنا شوند.

مدیر مرکز ارتباطات و امور بین‌الملل شهرداری کاشان با اشاره به بازنگری و به‌روزرسانی اطلاعات این بروشور تصریح کرد: تلاش شده است محتوای انگلیسی مربوط به جاذبه‌ها و ظرفیت‌های گردشگری شهر به‌صورت دقیق و متناسب با نیاز مخاطبان بین‌المللی تنظیم و اطلاعات ارائه‌شده در بخش‌های مختلف بروشور به‌روز شود.

رها مجیدوار

بافرارسیدن ۲۶ مهرماه و آغاز هفته تربیت‌بدنی و ورزش، فرصتی دوباره پیش آمده تا اهمیت تحرک و فعالیت بدنی در ارتقای کیفیت زندگی، سلامت روان و پویایی اجتماعی بازخوانی شود. امروزه با گسترش فناوری و حاکمیت سبک زندگی پشت‌میزنشینی، ورزش دیگر نه یک سرگرمی اختیاری، بلکه یک ضرورت قطعی برای صیانت از سلامت تن و روان است. پژوهش‌های سلامت نشان می‌دهد فعالیت بدنی منظم حتی در قالب پیاده‌روی روزانه تا تأثیر مستقیمی بر کاهش استرس‌های روزمره، پیشگیری از

بیماری‌های غیرواگیر و افزایش بهره‌وری شغلی دارد. علاوه بر ایجاد فردی، ترویج فرهنگ ورزش همگانی نقشی بی‌بدیل در تقویت همبستگی اجتماعی و پویایی نسل جوان ایفا می‌کند.

در گفت‌وگو با یک کارشناس و پژوهشگر حوزه ورزش و سلامت، قدری به این مهم پرداخته ایم. مهدی سلیمی معتقد است، نگاه جامعه به ورزش نیازمند یک بازنگری ریشه‌ای است؛ تحرک جسمانی نباید صرفاً به عنوان یک فوق‌برنامه یا سرگرمی لوکس تلقی شود، بلکه ضرورتی بنیادین برای پیشگیری از فرسایش جسمی و روانی در زندگی شهری است.

وقتی از ورزش صحبت می‌کنیم، اغلب

واحدهای ستادی و عملیاتی، مدیریت مصرف و تغییر آرایش خطوط لوله در دستور کار قرار گرفت تا ضمن حفظ پایداری جریان گاز، امکان اجرای ایمن تعمیرات فراهم شود و پس از تخلیه مقطعی و ایمن تعمیرات فراهم شود و پس از تخلیه مقطعی و ایمن سازی محل، نیل آسیب دیده با موفقیت تعویض و خط لوله مجدداً تزریق گاز و در وضعیت عملیاتی قرار گرفت.

وی افزود: هم‌زمان با عملیات اصلی تعمیرات، اقدام‌های تکمیلی شامل سند بلاست و پوشش محل تعمیر، ریختن خاک سرندی، پر کردن کانال،

احیای تاج لوله و تسطیح کامل محوطه نیز اجرا شد تا پایداری و حفاظت خوردگی این مقطع از خط به‌طور کامل تضمین شود. مدیر منطقه ۲ عملیات انتقال گاز ایران با قدردانی ویژه از همکاری واحد عملیات ساختمانی، مرکز بهره‌برداری خط لوله، شیرهای خودکار واحد کنترل خوردگی و HSE خاطر نشان کرد: سرعت عمل، هماهنگی بین بخشی و مدیریت صحیح شبکه، نقش تعیین‌کننده‌ای در جلوگیری از افت فشار و قطعی گاز در این محور داشت.

گزارش

سرپرست اداره ورزش و جوانان اردستان خبر داد:

برگزاری زنگ ورزش در دبستان میرمحمدطاهر با حضور معاونین آموزش و پرورش و رئیس هیئت ورزش رئیس هیئت زورخانه‌ای

علی دهقان‌زواره

مصطفی رضانی، سرپرست اداره ورزش و جوانان شهرستان اردستان، از اجرای برنامه زنگ ورزش در دبستان میرمحمدطاهر اردستان با حضور معاونین اداره آموزش و پرورش و رئیس هیئت ورزش زورخانه‌ای شهرستان خبر داد و این برنامه را گامی در راستای ترویج فرهنگ ورزش در میان دانش‌آموزان دانست.

رضانی با اشاره به برنامه‌های هفته تربیت بدنی و ورزش اظهار کرد: ۲۶ مهر تا ۲ آبان، برنامه‌های متنوعی با همکاری هیئت‌های ورزشی شهرستان برگزار می‌شود که از جمله آن‌ها می‌توان به لیگ فوتسال، مسابقات فوتبال چهارجانبه زواره، برنامه‌های هیئت کونگ‌فو، همایش‌ها و جشنواره‌های ورزشی اشاره کرد.

وی افزود: همایش پیاده‌روی همگانی و خانوادگی روز سه‌شنبه از محل ورزشگاه به سمت پارک بوستان انقلاب برگزار می‌شود و عموم شهروندان و خانواده‌ها می‌توانند در این برنامه شرکت کنند.

سرپرست اداره ورزش و جوانان اردستان همچنین از برگزاری مسابقات پر سینه در شهر مهیاد در روز ۳۰ مهرماه خبر داد و گفت: در این رویداد، شرکت‌کنندگانی از سراسر کشور حضور خواهند داشت و این مسابقات فرصت مناسبی برای معرفی ظرفیت‌های ورزشی شهرستان است.

رضانی با اشاره به برنامه‌های فرهنگی این هفته، از هماهنگی برای دیدار با خانواده‌های معظم شهدا با همکاری بسیج ورزشکاران و بنیاد شهید و همچنین برنامه‌ریزی برای غبارروبی مزار شهدا خبر داد.

وی با بیان اینکه شهرستان اردستان حدود ۳۹ هیئت ورزشی دارد که نزدیک به ۲۷ تا ۲۸ هیئت آن فعال هستند، تصریح کرد: شمار ورزشکاران سازمان‌یافته شهرستان از حدود ۸۰۰ نفر به بیش از ۱۳۰۰ نفر افزایش یافته و در حال حاضر تعداد ورزشکاران سازمان‌یافته بانوان از آقایان بیشتر است.

سرپرست اداره ورزش و جوانان اردستان در پایان درباره افتتاح زورخانه شهرستان گفت: افتتاح این مجموعه که برای هفته تربیت بدنی پیش‌بینی شده بود، به دلیل باقی‌ماندن بخشی از عملیات تکمیلی به زمان دیگری موکول شده است.

هفته تربیت بدنی و ورزش فرصتی برای ترویج فرهنگ ورزش، افزایش نشاط اجتماعی و تشویق دانش‌آموزان و خانواده‌ها به مشارکت در فعالیت‌های ورزشی



هورمون‌های نشاط‌آور (نظیر اندورفین و سروتونین)، ذهن را از چرخه فرسایشی استرس خارج می‌کند. ورزش به انسان یاد می‌دهد که چگونه بر تنبلی غلبه کند، اراده خود را بیازماید و نشاط حاصل از غلبه بر خستگی را بچشد.

این پژوهشگر حوزه تربیت‌بدنی در پایان گفت، پیام من در روز تربیت‌بدنی به همه شهروندان این است: منتظر فراهم شدن شرایط ایده‌آل نمانید. سلامتی، نتیجه تصمیمات کوچک و پیوسته است. ورزش را نه به عنوان تکلیفی شاق، بلکه به منزله احترام به جسم و هدی‌های جدایی‌ناپذیر از زیست روزمره شده جای دهید.

تجهیزات گران‌قیمت یا آمادگی بدنی ویژه دارند. واقعیت این است که حتی ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پیاده‌روی سریع روزانه، انجام نرمش‌های کششی منظم یا تغییر عادات کوچک حرکتی (مانند استفاده از پله به جای آسانسور)، سدی محکم در برابر بیماری‌های غیرواگیر نظیر دیابت نوع دو، فشارخون و دردهای مزمن ستون فقرات می‌سازد.

سلیمی افزود: جنبه مهم‌تر، پیوند ناگسستنی ورزش با سلامت روان است. تاب‌آوری ذهنی است. «در عصری که اضطراب و خستگی ذهنی بخشی جدایی‌ناپذیر از زیست روزمره شده است، فعالیت بدنی با تحرک ترشح

آدنان به سمت تمرینات سنگین در باشگاه‌های مجهز یا مسابقات قهرمانی می‌رود؛ در حالی که مفهوم اصل تربیت‌بدنی، پیوند میان حرکت، سلامت و تعادل زیستی است. سبک زندگی امروز با پدیده‌ای فراگیر به نام کم‌تحرکی مزمن روبه‌روست؛ نشستن‌های طولانی مدت پشت میز کار یا پشت فرمان و غرق شدن در فضای مجازی، آرام‌آرام سیستم اسکلتی-عضلانی و قلبی-عروقی انسان را مستهلک می‌کند.

به گفته این کارشناس نخستین نکته، اصلاح تصور عمومی از ورزش است. بسیاری از مردم گمان می‌کنند برای ورزش کردن نیاز به زمان‌های طولانی،



تبلت اپل

iPad WiFi (2025)

صفحه نمایش: ۱۱ اینچ
حافظه داخلی: ۱۲۸ گیگابایت
حافظه RAM: ۶ گیگابایت

۱۲۶,۰۰۰,۰۰۰ تومان



تبلت پوکو

Poco Pad M1

صفحه نمایش: ۱۲٫۱ اینچ
حافظه داخلی: ۲۵۶ گیگابایت
حافظه RAM: ۸ گیگابایت

۷۷,۹۸۰,۰۰۰ تومان



تبلت شیائومی

Poco Pad C1

صفحه نمایش: ۹٫۷ اینچ
حافظه داخلی: ۱۲۸ گیگابایت
حافظه RAM: ۶ گیگابایت

۴۶,۰۰۰,۰۰۰ تومان



تبلت سامسونگ

GALAXY TAB A11

صفحه نمایش: ۸٫۷ اینچ
حافظه داخلی: ۶۴ گیگابایت
حافظه RAM: ۴ گیگابایت

۳۵,۹۹۹,۰۰۰ تومان



تولید شده در ایران

چرا لپ‌تاپ‌های جان‌سخت چندان مورد توجه کاربران عادی قرار نمی‌گیرند؟



در محیط‌هایی با باران، خاک، لرزش و ماشین‌آلات سنگین کار کنند.

● **دردسر وزن بالای لپ‌تاپ‌های مقاوم**
این سطح از مقاومت، هزینه خودش را دارد. Toughbook 40 حدود ۳٫۴ کیلوگرم وزن دارد. مدل اولیه این لپ‌تاپ در سال ۲۰۲۲ با قیمت ۴۸۹۹ دلار عرضه شد، اما پاناسونیک درحال‌حاضر قیمت پایه‌ای برای Toughbook 40 اعلام نمی‌کند و خریداران را به تیم فروش خود ارجاع می‌دهد. البته پاناسونیک تنها شرکت فعال در این بازار نیست. B360 Pro شرکت Getac در برابر سقوط از ارتفاع ۲ متری مقاوم است، گواهی IP66 دارد و وزن آن از ۳٫۱ کیلوگرم آغاز می‌شود. ۱۳ Dell Pro Rugged نیز حداقل ۲٫۴ کیلوگرم وزن دارد. Z141 شرکت Durabook هم ۳٫۶ کیلوگرم وزن دارد. وزن زیاد این دستگاه‌ها نتیجه استفاده از فریم‌ها و گوشه‌های تقویت‌شده برای محافظت در برابر ضربه است. درگاه‌ها نیز با پوشش‌های محافظ پوشانده می‌شوند و بخش‌های مختلف دستگاه به‌گونه‌ای آب‌بندی می‌شوند تا آب و گردوغبار به قطعات الکترونیکی نرسد. نمایشگرها نیز اغلب برای استفاده در فضای باز طراحی می‌شوند.

لپ‌تاپ‌های مقاوم برای شرایط سخت ساخته شده‌اند، اما وزن و قیمت بالای آن‌ها باعث شده برای بیشتر کاربران عادی انتخاب مناسبی نباشند. لپ‌تاپ‌های مقاوم با جان‌سخت برای شرایطی ساخته شده‌اند که بیشتر کاربران عادی هرگز در آن قرار نمی‌گیرند و همین موضوع باعث می‌شود قیمت بالای آن‌ها برای مصرف‌کنندگان توجیه‌چندانی نداشته باشد. بیشتر لپ‌تاپ‌های معمولی برای تحمل ضربه‌های گاه‌وبیگاه یا فشار ناشی از قرارگرفتن در کوله‌پشتی شلوغ طراحی شده‌اند؛ اما لپ‌تاپ‌های مقاوم برای شرایط بسیار سخت‌تری ساخته می‌شوند. برای نمونه، Toughbook 40 پاناسونیک برای مقاومت در برابر سقوط از ارتفاع ۱٫۸ متری رتبه‌بندی شده و در برابر گردوغبار و آب با استاندارد IP66 مقاوم است. این دستگاه همچنین براساس استاندارد MIL-STD-810H آزمایش شده است. نمایشگر لمسی آن با دستکش کار می‌کند، باتری‌هایش قابل تعویض هستند و بخش‌های مختلف دستگاه را می‌توان با درگاه‌ها یا سخت‌افزارهای متفاوت پیکربندی کرد. پاناسونیک Toughbook 40 برای نیروهای خدمات میدانی، نیروهای امدادی و ایمنی عمومی و همچنین کاربران نظامی عرضه می‌کند؛ افرادی که ممکن است

نمایشگر یا قابلیت حمل اختصاص دهد، نه مقاومت در برابر شرایط محیطی سخت.

● **بیشتر کاربران به چنین سطحی از مقاومت نیاز ندارند**
مشکل اصلی خرید لپ‌تاپ مقاوم برای استفاده روزمره این است که بسیاری از قابلیت‌هایی که بابت آن‌ها هزینه می‌کنید، ممکن است هیچ‌وقت به دردتان نخورد. برای تکنسینی که در اطراف تجهیزات صنعتی کار می‌کند، درگاه‌های آب‌بندی‌شده و نمایشگری که با دستکش قابل استفاده باشد، می‌توانند ضروری باشند. نیروهای امدادی نیز ممکن است دوام دستگاه در برابر سقوط را بسیار مهم‌تر از کاهش چند میلی‌متری ضخامت آن بدانند. شرکت‌هایی که لپ‌تاپ‌ها را داخل خودروها نصب می‌کنند نیز ممکن است از باتری‌های قابل تعویض، داک‌های اختصاصی و سازگاری چندساله با تجهیزات موجود بهره ببرند. اما شرایط برای فردی که لپ‌تاپش را از خانه به محل کار می‌برد متفاوت است. برای چنین کاربری، مقاومت شدید تنها راه افزایش عمر دستگاه نیست. محصولاتی مانند Framework Laptop 13 Pro رویکرد متفاوتی دارند و به کاربر اجازه می‌دهند قطعات مختلف دستگاه

● **مدل‌های نیمه‌مقاوم، گزینه‌ای برای دو گروه**
بین لپ‌تاپ‌های معمولی و مدل‌های کاملاً مقاوم، گزینه‌های نیمه‌مقاوم نیز وجود دارند. Toughbook ۵۶ پاناسونیک در مقایسه با مدل‌های کاملاً مقاوم این شرکت، سبک‌تر است و وزن آن از حدود ۲٫۱ کیلوگرم آغاز می‌شود. این مدل از استاندارد IP53 برخوردار است و برای سقوط از ۹۱ سانتی‌متر طراحی شده است. Getac و Dell نیز لپ‌تاپ‌های نیمه‌مقاوم عرضه می‌کنند که بخشی از مقاومت مدل‌های کاملاً مقاوم را در ازای کاهش وزن و ابعاد کنار می‌گذارند. درکل برای کاربرانی که این لپ‌تاپ‌ها برایشان ساخته شده‌اند، آسیب‌دیدن دستگاه می‌تواند به توقف کار یا بلااستفاده ماندن تجهیزات منجر شود. اما برای بیشتر کاربران، مقاومت بسیار بالا به معنای پرداخت هزینه بیشتر برای لپ‌تاپی با قابلیت‌هایی است که احتمالاً به آن‌ها نیازی ندارند. حتی Toughbook 56 که در رده مدل‌های نیمه‌مقاوم قرار می‌گیرد، قیمت پایه ۳۳۲۵ دلار دارد.



تسلا رودستر جدید معرفی شد؛

خودرویی که می‌تواند پرواز کند

تولید خودرو برای سال ۲۰۲۸ برنامه‌ریزی شده و هزینه رزرو نسخه قدرتمند آن به ۲۵۰ هزار دلار می‌رسد. تسلا پس از حدود ۹ سال انتظار، از نسل جدید خودروی اسپرت رودستر رونمایی کرد؛ خودرویی که به سیستم مکش هوا برای چسبیدن به سطوح و پیشراندهای گاز سرد با فناوری اسپیس‌ایکس مجهز شده است. ایلان ماسک می‌گوید تولید این خودرو در سال ۲۰۲۸ آغاز خواهد شد. تسلا برای نسخه مجهز به سیستم پیشرفته پيشران، ۲۵۰ هزار دلار هزینه رزرو در نظر گرفته است. تسلا در مراسم رونمایی در محل آزمایش اسپیس‌ایکس در تگزاس، قابلیت‌های رودستر جدید را با نمایش‌هایی خارق‌العاده به تصویر کشید. خودرو روی رمی خمیده بالا رفت و در بخشی از مسیر، درحالی‌که وارونه بوده متوقف شد. سپس از بالای رمپ به بیرون پرید در هوا چرخید و با کمک پیشران‌های خود به‌آرامی روی زمین فرود آمد.

در بخشی دیگر از نمایش، رودستر با کمک همین سیستم از روی چند خودروی تسلا عبور کرد. بااین‌حال، حرکات به‌نمایش‌درآمده از پیش برنامه‌ریزی شده بودند و به‌معنای عملکرد خودران خودرو در شرایط واقعی نیستند.

● سیستم مکش و پیشران‌های گاز سرد تسلا رودستر چگونه کار می‌کند؟

تسلا می‌گوید رودستر جدید به سیستم مکش چندحالتی مجهز شده است که با استفاده از فن‌ها و آب‌بندی ریز خودرو، هوا را از فضای زیر بدنه خارج می‌کند. این فرایند نیروی مکش ایجاد می‌کند و به خودرو امکان می‌دهد حتی در حالت توقف، وارونه به سطح رمپ بچسبد. برای پرش و فرود نیز خودرو از پیشران‌های کنترل وضعیت و پیشران‌های نصب‌شده در عقب استفاده می‌کند. این سیستم با فناوری توسعه‌یافته در اسپیس‌ایکس ساخته شده و از پیشران‌های گاز سرد (Cold-gas Thrusters) بهره می‌برد که با هوای فشرده کار می‌کنند. تسلا همچنین اعلام کرده است که این پیشران‌ها از عملکردهای تمام‌الکترونیک استفاده می‌کنند و می‌توانند نیروی رانش را با دقت تنظیم کنند. این سامانه امکان انجام اصلاحات حرکتی بسیار سریع را فراهم می‌کند.

تسلا رودستر جدید را در سه نسخه Performance، Thrust، و Rocket عرضه خواهد کرد. این نسخه‌ها از نظر تجهیزات و قابلیت‌های حرکتی با یکدیگر تفاوت دارند.



با سیستم خنک‌کننده مایع و نمایشگر ۱۸۵ هرتزی؛

ردمجیک 12 پرو پلاس معرفی شد

این گوشی با قیمت پایه حدود ۹۷۱ دلار در بازار چین عرضه می‌شود. ردمجیک رسماً از نسل جدید گوشی گیمنگ خود با تراشه قدرتمند اسنپدراگون ۸ الیت اکستریم نسل ۶ رونمایی کرده است. در ادامه مشخصات این گوشی را می‌خوانید. این گوشی پرچم‌دار از نظر طراحی شباهت زیادی به نسل قبلی خود دارد و به نمایشگر ۶٫۸۵ اینچی مجهز شده است. اما ردمجیک می‌گوید حاشیه‌های باریک‌تر نمایشگر تجربه‌ای فراگیرتر را برای کاربران فراهم می‌کند. گفته می‌شود حاشیه‌های نمایشگر ردمجیک ۱۲ پرو پلاس تنها ۰٫۹۶ میلی‌متر ضخامت دارند که در مقایسه با حاشیه‌های ۱۲٫۵ میلی‌متری نسل قبلی، پیشرفت قابل‌توجهی است. گوشه‌های گوشی نیز گردتر شدند تا هنگام بازی‌های طولانی، در دست گرفتن دستگاه راحت‌تر باشد.

● سایر مشخصات ردمجیک ۱۲ پرو پلاس

تراشه پرچم‌دار ردمجیک ۱۲ پرو پلاس با یک فن فعال همراه شده که می‌تواند با سرعت حداکثر ۲۵۵۰۰ دور در دقیقه بچرخد. ترکیب این فن با سیستم خنک‌کننده مایع باعث می‌شود اسنپدراگون ۸ الیت اکستریم نسل ۶ در این گوشی عملکرد بهتری نسبت به رقیب داشته باشد؛ به‌ویژه هنگام اجرای بازی‌ها و برنامه‌های سنگین برای مدت طولانی.

نمایشگر این گوشی نیز زفرش ریت ۱۸۵ هرتز دارد؛ قابلیتی که در وان‌پلاس ۱۶ نیز دیده می‌شود و نسبت به نسل قبل پیشرفت مهمی است. این نمایشگر از پنل اولد بهره می‌برد و شرکت سازنده ادعا می‌کند که مجموعه پهنوهای اعمال‌شده، تجربه بازی روان‌تری را نسبت به مدل قبلی ارائه می‌دهد.

ردمجیک ۱۲ پرو پلاس به باتری ۸۴۰۰ میلی‌آمپر ساعتی هم مجهز شده و از شارژ سریع سیمی ۱۲۰ واتی پشتیبانی می‌کند. شارژ بی‌سیم ۵۰ وات و نیز در دسترس است. پرچم‌دار جدید ردمجیک همچنین نخستین گوشی این شرکت است که از سیستم بلندگوی دوگانه با پشتیبانی از Dolby Audio بهره می‌برد. از دیگر ویژگی‌های این دستگاه می‌توان به دوربین اصلی ۵۰ مگاپیکسلی با حسگر ۱/۱٫۵۵ اینچی و لرزش‌گیر اپتیکال تصویر (OIS)، دکمه‌های شانه‌ای ۷۰۰ هرتزی، نورپردازی RGB در پنل پشتی و نمایشگر تخت با دوربین سلفی زیر نمایشگر اشاره کرد.

این گوشی گیمنگ در نسخه مجهز به ۱۲ گیگابایت رم و ۲۵۶ گیگابایت فضای ذخیره‌سازی جدید در چین با قیمت پایه ۶۴۹۹ یوان، معادل حدود ۷۷۱ دلار، عرضه می‌شود.



با قیمت ۵۹۰۰ دلار؛

سونی از واکمن جدید با روکش طلا رونمایی کرد

قیمت ارزان‌ترین واکمن طلایی سونی از ۱۹۰۰ دلار آغاز می‌شود. سونی از سه پلیر صوتی قابل‌حمل جدید از سری واکمن رونمایی کرد که با روکش طلا ساخته شده‌اند. این دستگاه‌ها ترکیبی از فنش و حس لوکس بودن را با واکمن‌های خاطره‌انگیز سونی ترکیب می‌کنند.

قیمت واکمن‌های جدید سونی از ۱۹۹۹٫۹۹ دلار برای مدل NW-ZX900 آغاز می‌شود و برای مدل NW-WM1ZM3 با روکش طلا به ۵۸۹۹ دلار می‌رسد. در میان این دو مدل همچنین نسخه NW-WM1AM3 با قیمت ۲۹۹۹ دلار قرار گرفته که تقریباً از نظر مشخصات با WM1ZM3 یکسان است، با این تفاوت که بدنه طلایی و پرزرق‌وبرق آن را ندارد.

● واکمن‌های طلایی سونی

اگر قیمت این دستگاه‌ها به‌اندازه کافی گویا نباشد، هر سه مدل مشخصاً بازار علاقه‌مندان حرفه‌ای به کیفیت صدا را هدف قرار داده‌اند. هر سه دستگاه به موتور بازپردازش DSD سونی (مخفف Direct Stream Digital) مجهز هستند که صدای استاندارد PCM را به جریان DSD با فرکانس ۱۱٫۲ مگاهرتز تبدیل می‌کند. سونی ادعا می‌کند این فناوری صدایی شبیه‌تر به صدای آنالوگ ارائه می‌دهد. همچنین، در قسمت پشتی هر سه دستگاه از روکش طلا استفاده شده است که هدف آن کاهش تداخل و نویز است.

دو مدل ردیالاتر، یعنی Walkman NW-WM1ZM3 و NW-WM1AM3، برای کاهش بیشتر نویز به سیم‌کشی مسی بدون اکسیژن از اتصالات لحیم‌کاری‌شده دستی و مدارهای تغذیه ارتقایافته مجهز شده‌اند. یک بلوک مسی OFC که با ماشین‌کاری دقیق ساخته شده است، مدارهای دیجیتال را از مدارهای آنالوگ جدا می‌کند تا احتمال تداخل به حداقل برسد. تفاوت اصلی مدل WM1ZM3 این است که کل بدنه آن از مس بدون اکسیژن ساخته شده و سپس با طلا روکش شده است.

این نخستین‌بار نیست که سونی برای ساخت یک پخش‌کننده موسیقی طلایی تا این اندازه هزینه و تلاش صرف می‌کند. در واقع، می‌توانید مدل قبلی این دستگاه، یعنی NW-WM1ZM2، را هم‌اکنون با قیمت تخفیف‌خورده ۲۵۹۹ دلار خریداری کنید. البته، خرید یک آی‌پاد قدیمی از eBay احتمالاً همچنان انتخاب مقرون‌به‌صرفه‌تری خواهد بود.



با ابزارهای تشخیص هوش مصنوعی؛

یوتوب موزیک آهنگ‌های هوش مصنوعی را برچسب‌گذاری می‌کند

یوتوب برای این کار اطلاعات دریافت شده از تولیدکنندگان را با ابزارهای تشخیص هوش مصنوعی خود ترکیب می‌کند.

یوتوب اعلام کرد که درحال عرضه برچسب‌های جدیدی برای یوتوب موزیک است که به شنوندگان نشان می‌دهند هوش مصنوعی مولد نقش مهمی در ساخت یک آهنگ داشته است یا خیر. این برچسب‌ها مستقیماً در پخش‌کننده موسیقی نمایش داده می‌شوند تا کاربران بدون نیاز به بررسی توضیحات آهنگ یا حدس‌زدن درباره سازنده آن، اطلاعات شفاف‌تری از محتوایی که گوش می‌دهند داشته باشند.

این قابلیت آهنگ‌هایی را هدف قرار داده که عمدتاً با هوش مصنوعی ساخته شده‌اند؛ از جمله آثاری که در آنها مدل‌های مولد هم در آهنگ‌سازی و هم در تولید آواز نقش داشته‌اند. با لمس برچسب، منویی حاوی اطلاعات بیشتر درباره میزان مشارکت هوش مصنوعی در ساخت آهنگ نمایش داده می‌شود. یوتوب اعلام کرده که این برچسب‌ها در نهایت به پلتفرم اصلی ویدیویی این شرکت نیز راه پیدا خواهند کرد.

● آهنگ‌های هوش مصنوعی در یوتوب موزیک

این اقدام در شرایطی انجام می‌شود که هوش مصنوعی مولد، تولید انبوه موسیقی را آسان‌تر کرده است. چالش سرویس‌های استریم این است که به شنوندگان کمک کنند آثار تولیدشده با کمک هوش مصنوعی را از آهنگ‌هایی که کاملاً با این فناوری ساخته شده‌اند تشخیص دهند.

یوتوب به‌جای اتکا به هنرمندان و توزیع‌کنندگان موسیقی برای مشخص‌کردن محتوای ساخته‌شده با هوش مصنوعی، از ترکیبی از اطلاعات افشاشده توسط شرکای موسیقی و ابزارهای تشخیص اختصاصی خود استفاده می‌کند. شرکای این پلتفرم می‌توانند از طریق فرایندهای پشتیبانی‌شده ثبت‌فرا داده، آهنگ‌های ارسالی را با یکی از سه برچسب «کاملاً تولیدشده با هوش مصنوعی»، «تا حدی تولیدشده با هوش مصنوعی» یا «بدون استفاده از هوش مصنوعی» مشخص کنند.

این تمایز اهمیت زیادی دارد؛ زیرا استفاده یک هنرمند از هوش مصنوعی برای کمک به بخشی از فرایند تولید موسیقی با آهنگی که کاملاً به‌صورت خودکار تولید شده، یکسان نیست. هدف از این برچسب‌ها دسته‌بندی تمام آهنگ‌های ساخته‌شده با کمک هوش مصنوعی در یک گروه نیست، بلکه قرار است اطلاعات بیشتری درباره این تفاوت در اختیار شنوندگان قرار گیرد.

طبق صفحه راهنمای یوتوب، اگر شرکا اطلاعاتی درباره استفاده از هوش مصنوعی ارائه نکنند، این پلتفرم ممکن است از نشانه‌های دیگری برای تشخیص استفاده کند.

Vietnam embassy, Iran–Vietnam chamber of commerce chart a path for bilateral trade, investment co-op

Vietnamese Ambassador to Iran Nguyen Luong Ngoc and Mr. Seyed Mostafa Mousavi, President of the Iran–Vietnam Joint Chamber of Commerce, met at the Chamber's headquarters in Tehran on Saturday, together with members of the visiting Vietnamese trade delegation and representatives of Iranian business associations and enterprises, to discuss ways to strengthen bilateral economic, trade and investment cooperation. During the meeting, Mr. Mousavi highlighted Vietnam's strong economic potential and expressed interest in expanding cooperation in agriculture, industry, oil and gas, logistics and tourism. He also emphasized the importance of strengthening business ties, promoting investment opportunities and facilitating exchanges of business delegations between the two countries. Ambassador Nguyen Luong Ngoc underscored the need to enhance the exchange of market information, establish connections between reliable business partners and address challenges related to international payments and goods transportation. He stressed the importance of translating cooperation proposals into concrete and practical initiatives.

The Ambassador reaffirmed the Embassy of Vietnam's commitment to working closely with the Iran–Vietnam Joint Chamber of Commerce, business associations and enterprises from both countries to promote substantive, effective and mutually beneficial economic, trade and investment cooperation.

A Vietnamese trade delegation arrived in Tehran on October 6 and stayed until October 18, led by Mr. Nguyen Dang Dinh. The mission aimed to expand Vietnam's commercial reach in the Middle East and engage directly with Iran's market.

The delegation visited Bandar Abbas, where it assessed Shahid Rajaei Port, including container operations, bonded storage facilities, and possible land leasing for agricultural commodities and re-export goods. It also visited Petro Pasargad's bitumen refinery and obtained samples of 60/70 penetration-grade bitumen exported to Vietnam.

In Shiraz, the delegation attended Expo Shiraz International Exhibition and explored agriculture, petrochemicals, construction, tourism, healthcare, and handicrafts.

In Tehran, it met Petro Pasargad's CEO and signed an MoU on bitumen cooperation; the company produces about 300–400 tonnes per day and currently offers products mainly FOB due to port and export difficulties. The delegation also visited the MED 26/Iran Med 2026 medical equipment exhibition, met Ohad Group—a manufacturer of oxygen generators and ventilators used in about 80% of Iranian hospitals—and discussed a possible joint-venture manufacturing facility in Vietnam with phased technology transfer.

On October 16, DHT Mining Joint Stock Company and Petro Pasargad Hormozgan Company signed an MoU covering provision and distribution of POH-origin bitumen in Vietnam.

Dinh identified banking restrictions as the main operational concern and called for flexible settlement frameworks such as bilateral barter trade or compliant local-currency clearing. Official Vietnam–Iran trade is around \$170 million, but actual potential is significantly higher because the economies are complementary.

Priority sectors for immediate cooperation include agriculture and food processing; industrial raw materials such as specialty chemicals, construction supplies, and polymers; and healthcare and pharmaceuticals, including medical equipment, active ingredients, and biotechnology.



Tehran, Astana eye expanded Caspian, rail cooperation



The transport ministers of Iran and Kazakhstan, while emphasizing the development of transport routes and the use of Caspian Sea capacities, stressed the expansion of trade exchanges and the drafting of a comprehensive document on logistics and infrastructure cooperation between the two countries.

Farzaneh Sadegh, in Kazakhstan, met with Nurlan Sauranbayev, the country's Minister of Transport. While appreciating the holding of regional transport events and their proper hosting in Astana, she referred to the roadmap for the eastern route of the North-South Corridor, developed with the participation of Iran, Kazakhstan, Russia, and Turkmenistan, and described the follow-up of the implementation of agreements and the removal of existing obstacles as among the priorities of cooperation between the two countries.

Activating the eastern branch of the North-South Corridor, increasing transit capacity, connecting Chabahar Port to the rail network, and developing the China-Kazakhstan-Iran-Eu-

rope corridor were among the proposals of the Minister of Transport and Urban Development for expanding transit cooperation.

She said: "The roadmap for bilateral cooperation, with emphasis on Iran's proposed corridors, has been drafted and sent to you, and I hope the ground for signing it will be provided at the earliest opportunity so that it can be implemented more quickly."

The Minister of Transport and Urban Development, at the meeting attended by Zakeri, Head of Iran Railways, and Akbari, Head of the Road Transport Organization, stated that land and rail transport are of great importance to us in the current conditions, and called for the implementation of the revised protocol on international carriage of goods and passengers.

Sadegh, stating that at the Trans-Afghan meeting she had referred to the imminent launch of the Chabahar-Zahedan railway and that she was inviting him there to the inauguration of this railway, said: "The connection of Chabahar to Zahedan

and Sarakhs is highly effective for access to Afghanistan and the northern Caspian countries. This railway is a new transit and logistics opportunity for the region."

She also, while emphasizing the advantages of the Iranian route for Kazakhstan's access to global markets, described the transport cooperation between the two countries as a basis for common economic interests.

Agreement on a comprehensive transport cooperation document

According to this report, at the meeting, both sides emphasized the need to strengthen cooperation in all modes of transport and to draft a comprehensive transport cooperation document; a proposal that was welcomed by the Kazakh Minister of Transport.

Nurlan Sauranbayev, Kazakhstan's Minister of Transport, also welcomed the constructive proposals of Iran's Minister of Roads and Urban Development, emphasized his country's determination to develop transport relations with Iran, and said: "The cooperation roadmap proposed by Iran is being

finalized."

The Kazakh Minister of Transport welcomed the invitation of his Iranian counterpart to attend the inauguration ceremony of the Chabahar-Zahedan railway and, while emphasizing the development of trade routes and diversification of rail and road transport networks, stressed the pursuit of upgrading trade exchanges and holding bilateral and multilateral meetings with the participation of regional countries to strengthen logistics connectivity on routes leading to Central Asia, the Caucasus, and Europe.

In last December, private-sector representatives from Iran and Kazakhstan signed nine cooperation agreements during a visit by a trade delegation from the Iran Chamber of Commerce to Astana, aimed at expanding bilateral business ties.

The delegation, led by ICCIMA Head Samad Hassanzadeh, included chamber officials and business representatives from engineering services, agriculture, food industries, mining and mineral sectors. Participants held B2B meetings with Kazakh counterparts to explore joint projects.

Iranian delegation accompanied President Masoud Pezeshkian in his visit to Kazakhstan during which the two countries Joint Economic Committee meeting also convened.

The Iran Chamber of Commerce signed three memorandums of cooperation, including two with KazTrade and the Kazakhstan Trade Development Council and one with the National Chamber of Entrepreneurs Atameken, covering trade data exchange, business delegations, logistics and green freight transport.

Six additional agreements were signed between Iranian and Kazakh companies in sectors including agriculture, mining, copper production and food processing. One of the deals is

valued at more than \$1 billion.

An Iran-Kazakhstan business conference convened in the Kazakh capital Astana on Thursday, with the presidents of both countries, senior ministers, private sector officials, and business delegations from the two countries in attendance, seeking to deepen commercial ties. Officials from Kazakhstan's National Chamber of Entrepreneurs, Iran Chamber of Commerce, Industries, Mines and Agriculture (ICCIMA) and representatives of Iranian and Kazakh companies also attended the event.

Speaking at the conference, Iranian President Masoud Pezeshkian said Iran aims to build a stable network of cooperation and mutual investment between the private sectors of the two countries, calling the Central Asian nation a strategic partner.

ICCIMA Head Samad Hassanzadeh, for his part, outlined four key obstacles to Iran-Kazakhstan trade and called for joint planning and stronger private-sector involvement to remove them. He said completion of the North-South Corridor infrastructure should be a top priority.

He said the current bilateral trade of roughly three hundred and fifty million dollars could grow several-fold in the short term, given existing political and political backing.

Hassanzadeh said the presence of senior officials at the forum underscored shared determination to expand economic ties, noting Kazakhstan's importance as a major Central Asian economy and strategic partner. He said proximity, stable political ties, and opportunities in energy, agriculture, mining, Caspian shipping, petrochemicals, metals, food industries, engineering services, and pharmaceuticals provide a strong basis for deeper cooperation.

Economy minister stresses accelerating finalization of projects supported by Islamic Development Ban

The Minister of Economic Affairs and Finance emphasized the necessity of accelerating the finalization of approved projects, removing implementation obstacles, and using the Islamic Development Bank's financing capacities to complete the country's priority projects.

Seyyed Ali Madanizadeh, on the sidelines of the annual meetings of the International Monetary Fund and the World Bank Group in Bangkok, in a meeting with Muhammad Sulaiman Al Jasser, President of the Islamic Development Bank, added: "In this meeting, we exchanged views on the implementation process of projects supported by this bank and ways to strengthen financial and development cooperation."

The Minister of Economic Affairs and Finance stated: "Following up on approved projects and removing obstacles to their implementation, especially in the environmental, urban wastewater, and educational infrastructure development sectors, were among the main axes of these negotiations."

According to the report, the issue of extending the credit validity and re-approving some priority projects whose assessment stages had already been carried out was examined, and both sides emphasized the need to pursue the use of the remaining projected credits to complete projects under implementation.

Strengthening banking coordination, finalizing payments related to installments, and facilitating the repayment process of financial obligations were

among other issues raised at this meeting; issues whose follow-up can help prevent interruptions in project implementation and ensure the continuation of joint cooperation.

In this meeting, emphasis was placed on continuing expert consultations, removing existing obstacles, and focusing on completing semi-finished projects with the aim of making more effective use of cooperation capacities with the Islamic Development Bank.

In mid-June, the Deputy Minister of Economic Affairs and Finance and Head of the Organization for Investment, Economic and Technical Assistance of Iran, as the alternate member of the Board of Executive Directors of the Islamic Development Bank, met and held talks with Muhammad Sulaiman Al Jasser, the President of the Islamic Development Bank.

The meeting was held on the sidelines of the 51st Annual Meeting of the Board of Executive Directors of the Islamic Development Bank (IsDB) in Baku, the capital of the Republic of Azerbaijan.

Mehdi Heydari, Head of the Organization for Investment, Economic and Technical Assistance of Iran in this meeting, while once again congratulating Mr. Al-Jasser on his election and appointment as President of the Islamic Development Bank, emphasized the continued support of the Islamic Republic of Iran for the Bank and declared his country's expectations from the Islamic Development Bank to maintain and enhance interactions with Iran as a major share-

holder.

Appreciating the Islamic Development Bank for its cooperation in financing the country's projects, he pointed to the position of the Islamic Republic of Iran in the Bank and its economic capacities for implementing various projects, and added that removing existing obstacles and challenges for advancing and increasing financial cooperation between the two sides is on the agenda as one of the main programs of the Investment Organization.

Heydari announced: A specific plan has been initiated to resolve financial issues between the two sides. Currently, part of the commitments has been fulfilled, and other commitments will be implemented within a short period of time.

He emphasized: In order to accelerate processes, it is necessary, within the framework of coordinated joint action, while fulfilling existing commitments, to also define a joint program for financing the introduced and finalized projects of our country. In this meeting, a list of priority projects was presented to the President of the Islamic Development Bank, and the issue of capacity building and training, as well as holding bilateral or multilateral workshops focused on the Islamic Development Bank, was also emphasized.

Mohammed Al-Jasser, while welcoming the presence of the Iranian delegation at the meeting, emphasized that the Islamic Republic of Iran is one of the major shareholders and reliable partners of the Islamic

Development Bank, and in the new circumstances that have emerged, suitable capacity and opportunity will be provided for further cooperation. He added: The role and position of the Islamic Republic of Iran in the region is important, and the implementation of development projects in this country will not only help its economy but will also boost the regional economy and further progress of neighboring countries.

The President of the Islamic Development Bank, referring to the issues, requests, and proposals raised, expressed hope that we will soon witness the further expansion of cooperation between the Islamic Development Bank and the Islamic Republic of Iran.

The 51st Annual Meeting of the Board of Executive Directors of the Islamic Development Bank, under the slogan "Regional Convergence for Sustainable Prosperity," was held from June 16 to 19, 2026 in Baku.

The Islamic Development Bank (IsDB) is a multilateral development bank established in 1974 and headquartered in Jeddah, Saudi Arabia. It began operations in October 1975 with a mandate to foster economic development and social progress in its member countries and Muslim communities worldwide, in accordance with the principles of Shariah (Islamic law). The Bank has 57 member countries across the West Asia, Africa, Asia, Europe, and South America, with membership open to states of the Organisation of Islamic Cooperation (OIC).

Iranian, Algerian central banks governors discuss enhancing economic cooperation

The Governor of the Central Bank of Iran met and held talks with Mohand Bouri, Governor of the Central Bank of Algeria, on the sidelines of the Annual Meeting of the International Monetary Fund (IMF).

At the meeting, the two sides discussed and exchanged views on the latest status of monetary, banking, and trade relations between the two countries. Enhancing the level of joint economic cooperation and utilizing mutual capacities to strengthen bilateral trade interactions were among the most important themes of the meeting.

The Governor of the Central Bank of Iran, referring to the historical and political commonalities between Iran and Algeria, emphasized the serious determination of the Islamic Republic of Iran to develop and consolidate economic relations with friendly and brotherly countries.

The Governor of the Central Bank of Algeria, while expressing satisfaction with the meeting, emphasized his country's readiness to expand economic and banking cooperation with Iran and the need to follow up on mutual agreements in line with the interests of the two nations.

In late December, Saeed Zare' Haghighi, the head of Iran Trade Center in Algeria, said that Algeria's infrastructure needs offer significant opportunities for exporting technical and engineering services, making the North African country a largely untapped economic market.

He said Africa — and Algeria in particular — should be seen as a strategic destination for the private sector, noting that limited numbers of commercial counsellors made targeted entry into new markets essential. He described Algeria as a geopolitically secure country with a strategic location close to Europe, adding that after the decline in Russian energy exports, about 20 percent of Europe's oil and gas is now supplied by Algeria.

Zare' Haghighi said Algeria's foreign currency revenues had risen from around \$50 billion to more than \$300 billion in recent years, generating a trade surplus of \$20 billion to \$30 billion and creating broad scope for economic cooperation.

He pointed to strong demand in Algeria for technical and engineering services, infrastructure projects, and the construction of silos and storage facilities linked to food security, saying Iranian companies had the technical know-how and experience to meet these needs.

He also highlighted Algeria's industrial and mining potential, including steel and phosphate, and said the trade center was ready to identify opportunities, guide exporters and promote participation in specialized exhibitions, drawing on models used by countries such as Turkey that combine trade with on-the-ground investment.

The head of the Islamic Republic of Iran Railways, on the sidelines of the two-day summit of ministers from Economic Cooperation Organization (ECO) member states in Kazakhstan, announced a review of obstacles to Iran-Kazakhstan rail cooperation and the issue of connecting Iran's rail network to Afghanistan via Uzbekistan. Jabbar-Ali Zakeri, at the two-day ECO ministers' summit in Kazakhstan, referred to the development of rail infrastructure and the increase in regional transit capacity and emphasized the need to expand transport cooperation among regional countries.

The head of the Islamic Republic of Iran Railways, referring to the annual holding of the "New Silk Road" conference by Kazakhstan Railways and the country's Ministry of Transport, described the main goal of the event as developing transport in the region and strengthening international corridors. Zakeri, referring to the opening last year of the Dostyk route, the second border crossing between Kazakhstan and China, said: "Rail-laying operations are underway on the continuation of this route over a length of 1500 kilometers, and the project is expected to become operational next year."

Source: <https://www.verywellhealth.com/apples-vs-pears-for-blood-sugar-12113450>
By: PARISA JAMADI

levels. The main factors to consider when choosing blood sugar-friendly fruits include:

- **Carbohydrate content:** Fruits are a main source of carbohydrates. Carbs are broken down into glucose molecules when digested and ultimately have the greatest impact on your blood sugar compared to other macronutrients like protein and fat.
- **Fiber content:** Fiber is a nutrient found only in plant foods like fruits; it slows the digestion and absorption of natural sugars, which helps prevent

sharp blood sugar spikes.¹

- * Glycemic index (GI): This is a 0–100 scale that ranks how quickly a food raises blood sugar after eating, with high-GI foods (70+) causing faster spikes and low-GI foods (55 or below) producing a slower, more gradual rise.²
- * Overall, the difference between pears and apples is small enough that either one fits well into a blood-sugar-conscious diet.

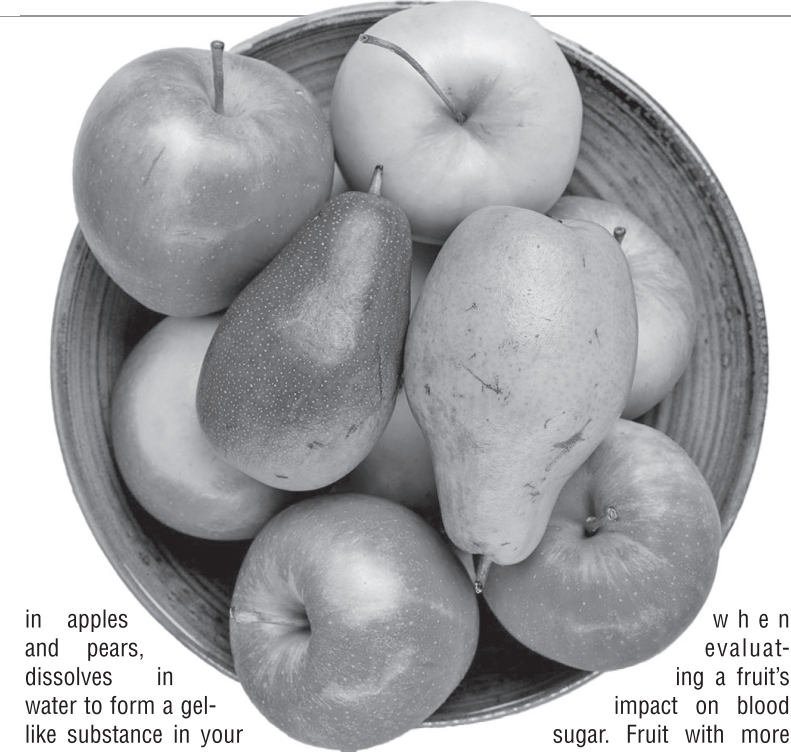
A Closer Look at the Role of Fiber

- * Soluble fiber, like the pectin found

in apples and pears, dissolves in water to form a gel-like substance in your digestive tract that physically slows down the absorption of sugars into your bloodstream.

- Insoluble fiber doesn't dissolve, but adds bulk and slows overall digestion, which also helps slow the rate at which glucose enters your blood. 17
- This is why fiber content often matters more than total sugar content

to the pride-inspiring champions, their hard-working coaches and the entire Iranian nation, saying the shining of youth, hoisting of Iran's flag and echo of the national anthem reflect radiant hopes paving the way toward a bright and magnificent future.



fiber can produce a gentler, more gradual rise in blood glucose, even if its total sugar content is similar to that of a lower-fiber option.

- It's also the main reason whole fruit is preferable to juice or purees like applesauce, which have had their fiber removed or broken down during processing.

[illegible]

هيات موضوع قانون تعيين تکليف وضعيت ثنبي اراضي

و استخامن اراضي قائم شده سمندي

(۱) برابر راي ۱۴۰۲/۰۶/۰۴ مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۰۴ به شماره کلاسلا ۲۰۲۱-۱۱۴۱۵۳۰۸۲۲ فرزند عبدالخالق در یک حبه فروشاني به شناسنامه شماره ۲۳۲ کدملي ۱۴۱۵۳۰۸۲۲ مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۰۴ به شماره کلاسلا ۲۰۲۱-۱۱۴۱۵۳۰۸۲۲ مالکيت خانم طيبي پيمايي و شصت و هفت - هفتاد و هفتم حبه مشاع از حبه ۷۲ حبه ششدانگ به مساحت ۲۹۲.۵ مترمربع

پلاک شماره ۷۴۷ فرعی از ۱۲۷ اصلی واقع در افهناين بخش ۱۱ حوزه حبه یک ملک مخميني شهر به

موجب شماره ۲۱۱ جلد ۵۴ دفتر املاک و صفحه ۱۰۸ جلد ۱۸۹ دفتر املاک و صفحه ۱۵۵ جلد ۱۸۹ دفتر املاک و صفحه ۱۵۲ جلد ۱۹۴ دفتر املاک و صفحه ۲۵۸ جلد ۱۰۲ دفتر املاک و

موجب گواهی حصرروان با شماره شناسه پیکانی ۱۳۷۲۷۸۲۴۰۱ مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۲۰ سازمان

ثبت احوال کشور و رقم ۱۴۰۵/۰۳/۲۰ مالياتي شماره ۷۶۹۵۳ مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۲۰ اداره اموال مالياتي مخميني

شهر و ملاحظه نقشه ملک و گزارش کارشناس ملاحظه و محرز گردید است.

(۲) برابر راي ۱۴۰۲/۰۶/۰۴ مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۰۴ به شماره کلاسلا ۲۰۲۱-۱۱۴۱۵۳۰۸۲۲ مالکيت محمد طهره پيمايي و شصت و هفت - هفتاد و هفتم حبه مشاع از حبه ۷۲ حبه ششدانگ به مساحت ۲۹۲.۵ مترمربع

پلاک شماره ۷۴۷ فرعی از ۱۲۷ اصلی واقع در افهناين بخش ۱۱ حوزه حبه یک ملک مخميني شهر به

موجب شماره ۲۱۱ جلد ۵۴ دفتر املاک و صفحه ۱۰۸ جلد ۱۸۹ دفتر املاک و صفحه ۱۵۵ جلد ۱۸۹ دفتر املاک و صفحه ۱۵۲ جلد ۱۹۴ دفتر املاک و صفحه ۲۵۸ جلد ۱۰۲ دفتر املاک و

موجب گواهی حصرروان با شماره شناسه پیکانی ۱۳۷۲۷۸۲۴۰۱ مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۲۰ سازمان

ثبت احوال کشور و رقم ۱۴۰۵/۰۳/۲۰ مالياتي شماره ۷۶۹۵۳ مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۲۰ اداره اموال مالياتي مخميني

شهر و ملاحظه نقشه ملک و گزارش کارشناس ملاحظه و محرز گردید است.

(۳) برابر راي ۱۴۰۲/۰۶/۰۴ مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۰۴ به شماره کلاسلا ۲۰۲۱-۱۱۴۱۵۳۰۸۲۲ فرزند عبدالعلي در هشت پيمايي فروشاني به شناسنامه شماره ۱۸۸ کدملي ۱۱۴۱۶۶۸۲۰۱ فرزند عبدالعلي در هشت پيمايي و شازنده و سيصد و هشتاد و چهار حبه مشاع از حبه ۷۲ حبه ششدانگ به استثنای پايي هفتاد و

برصه ۵۰ و اعيان به مساحت ۲۹۲.۵ مترمربع پلاک شماره ۷۴۷ فرعی از ۱۲۷ اصلی واقع در افهناين بخش ۱۱ حوزه حبه یک ملک مخميني شهر به

موجب شماره ۲۱۱ جلد ۵۴ دفتر املاک و صفحه ۱۰۸ جلد ۱۸۹ دفتر املاک و صفحه ۱۵۵ جلد ۱۸۹ دفتر املاک و صفحه ۱۵۲ جلد ۱۹۴ دفتر املاک و صفحه ۲۵۸ جلد ۱۰۲ دفتر املاک و

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۲ این نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برای شماره ۹۵۰۶۴۰۷-۱۴۵۸/۱۲ مورخ ۱۴۰۵/۷/۱۵ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در داد ثبتی حوزه ملک کاشان تصرفات مالکانه ابامعارضه متقاضی آقای محمد عطفی فرزند مهدی به ش ۱۹۱۴۲۳۶۱۴-۱ صادره از شانزده خرداد سال گذشته قطعه زمین با کاربری کشاورزی به مساحت ۵۵۳/۲ مربع معرور از پلاک ۱ اصلی واقع در بخش ۲ کاشان خریداری از ملک رسمی علی رضا یوزپوشکی ترتر گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب رد و نویبت فاصله ۱۵ روزگی می شود که هر شخصی که اشخاص نسبت به صدور سند ملکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند آنرا انتشار اعلام تاریخ به مدت دو ماه از تاریخ خود را به نام و شرح و تاریخ رسید، پرداخت یک باب ماه از تاریخ بهشت اعتراض، داخواست خود را در سه قاضای تقدیم نمایند. بدین صورت انتضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

شماره: ۲۳۰۲۹۴۶

تاریخ انتشار شانزده ۱۴۰۵/۷/۱۵ **تاریخ انتشار شانزده ۱۴۰۵/۸/۱۲**

معدلعلی ناطمی ناشن - رئیس ثبت اسناد واملاک کاشان

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۲ این نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برای شماره ۹۵۰۶۴۰۷-۱۴۵۸/۱۲ مورخ ۱۴۰۵/۷/۱۵ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در داد ثبتی حوزه ملک کاشان تصرفات مالکانه ابامعارضه متقاضی آقای محمد عطفی فرزند مهدی به ش ۱۹۱۴۲۳۶۱۴-۱ صادره از شانزده خرداد سال گذشته قطعه زمین با کاربری کشاورزی به مساحت ۵۵۳/۲ مربع معرور از پلاک ۱ اصلی واقع در بخش ۲ کاشان خریداری از ملک رسمی علی رضا یوزپوشکی ترتر گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب رد و نویبت فاصله ۱۵ روزگی می شود که هر شخصی که اشخاص نسبت به صدور سند ملکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند آنرا انتشار اعلام تاریخ به مدت دو ماه از تاریخ خود را به نام و شرح و تاریخ رسید، پرداخت یک باب ماه از تاریخ بهشت اعتراض، داخواست خود را در سه قاضای تقدیم نمایند. بدین صورت انتضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

بره به دستور ۳۰۰ فرعی از پلاک ۱ اصلی واقع در بخش ۴ کاشان که طبق پرونده ثبتی به نام علی محمد بهرام قسمت اخیر ماده ۱۵ قانون ثبت بر طبق تقاضای نامبرده تعیین حدود ملک مرقوم در ضمیمه مالکین و مجاورین اخطار می گردد که در روز و ساعت مقرر در این آگهی در محل حضور یابند و روز بزرگترته خواهد شد. طبق تبصره ۴ ماده واحده قانون تعیین تکلیف پرونده های معترضی به مرجع ذیصلاح قضائی گواهی تقدیم دادخواست را اخذ نموده و به این اداره تسلیم نماید.

چون تعیین حدود اختصاصی ششدادن قطعه زمین مزروعی ۱۸ قفیز و یازدهی زمین این اگهی تعیین حدود مصلحی مفرد راوند غیره در جریان ثبت است به علت عدم حضور متقاضی ثبت به عمل نیاورد تاریخ ۱۳۵۸/۵/۲۷ صبح در ساعت ۹ در محل شروع و انجام خواهد شد. لذا به موجب این اگهی اعتراض مجاورین و صاحبان املاک طبق ماده ۲ قانون ثبت از تاریخ صورت مجلس تعدیدی ثبت متعذر است ظرف مدت یک ماه از تاریخ اعلام اعتراض به این اداره یا بستی با تقدیم دادخواست تاریخ انتشار ۱۳۵۸/۵/۲۷ شناسنامه ۲۲۰۲۸۸۱

تخصصی
اماره ۱۹۱۰ فرعی از پلاک ۱ اصلی واقع در بخش ۴ کااشان که طبق پرونده ثبتی به نام علی ستور، مستور، مستور اخیر ماده ۱۵۰ قانون ثبت بر طبق تقاضای نامبرده تعیین حدود ملک مرقوم در مالکین و مجاورین اخطار می گردد که در روز و ساعت مقرر در این آگهی در محل حضور یابند و روز پانزدهم خواهد شد. طبق تبصره ۴ ماده اوداده قانون تعیین تکلیف پرونده های معترضی مع ذیلصاح قضائی قضای گواهی تقدیم دادخواست را اخذ نموده و به این اداره تسلیم نماید.

چون تعیین حدود اختصاصی ششدهان قطعه زمین سه قفیز و نیمه به انضمام آبهای کنونی تعیین گردید و مقرر گردید و غیره در جریان ثبت است به علت عدم حضور متقاضی ثبت به عمل نیامده تاریخ ۱۳۸۵/۱۲/۱۴ ساعت ۸ صبح در محل شروع و انجام خواهد شد. لذا به موجب این آگهی به اعتراض مجاورین و صاحبان املاک طبق ماده ۲۰ قانون ثبت تاریخ صورت مجلس تحدیدی ثبت متعترض طرف مدت یک ماه از این اداره ایا با استیضا یا تقدیم دادخواست تاریخ انتشار ۱۴۰۱/۰۷/۲۲ شناسه: ۲۲۰۲۸۶۸



تورهای رایگان اصفهان گردی گردشگری شبانه را در شهر فعال کرد

ماعون گردشگری اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان اصفهان گفت: فعال شدن دفاتر خدمات مسافرتی و تشکل‌های گردشگری در ماه‌های اخیر موجب شد تورهای اصفهان گردی برای شهروندان راه‌اندازی شود و برخی آژانس‌ها به صورت رایگان تورهایی با حضور ۵۰۰ تا ۶۰۰ نفر برگزار کنند.

داوود آیین در گفت‌وگو با ایرنا اظهار داشت: یکی از موضوعات مهمی که در برنامه‌های گردشگری اصفهان دنبال کردیم، آشنا کردن خود اصفهانی‌ها با ظرفیت‌ها و داشته‌های گردشگری استان بود؛ زیرا بسیاری از شهروندان از این گنجینه پنهان و ظرفیت‌های کمتر شناخته‌شده اطلاع کافی نداشتند.

وی ادامه داد: اکنون برنامه سفر برای خود اصفهانی‌ها طراحی شده تا آنها با ظرفیت‌های استان آشنا شوندو دفاتر گردشگری نیز مقاصدی را در برنامه‌های خود قرار دادند که پیش از این کمتر شناخته شده بودند و می‌توان آنها را در زمره مقاصد نوظهور گردشگری استان برای شهروندان اصفهانی قرار داد.

معاون گردشگری استان اصفهان بیان کرد: معرفی این مقاصد می‌تواند به تثبیت سفر و تشویق شهروندان به سفر به شهرستان‌های استان کمک کند و موجب شود گردشگری از مرز استان به دیگر مناطق نیز تسری پیدا کند.

آیین گفت: با ورود دفاتر خدمات مسافرتی، راهنمایان گردشگری و تشکل‌ها به این جریان، ظرفیت‌هایی که پیش از این عملاً کمتر فعال بودند، به حرکت درآمدند و اکنون شاهد شکل‌گیری برنامه‌های جدید گردشگری هستیم.

معاون گردشگری استان اصفهان عنوان کرد: اگر فعالیت دفاتر- آژانس‌ها را رصد کنیم، می‌بینیم که برخی از آن‌ها به صورت رایگان تورهای اصفهان گردی برگزار و در این تورها ۵۰۰ تا ۶۰۰ نفر از شهروندان شرکت می‌کنند. وی افزود: گردشگری شبانه نیز در این مدت فعال شده و دفاتر گردشگری در حال راه‌اندازی تورهای مختلف در این حوزه هستند؛ همچنین در مرحله بعد، برگزاری کارگاه‌های صنایع دستی برای خود اصفهانی‌ها مورد توجه قرار گرفته است تا ابتدا شهروندان با این ظرفیت‌ها آشنا شوند و سپس بتوانند آن‌ها را به گردشگران معرفی کنند.

آیین با بیان اینکه این ظرفیت‌ها به تدریج در حال شکوفایی است، اظهار داشت: استقبال مردم از این برنامه‌ها بسیار خوب بوده است. معاون گردشگری اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان اصفهان تأکید کرد: گردشگری می‌تواند در شرایط داشته باشد و مردم اصفهان شاید به واسطه همین نشاط حاصل از گردشگری، آثار و تبعات جنگ و برخی آسیب‌هایی ناشی از آن را کمتر به صورت ملموس احساس کنند.

وی افزود: تلاش ما این است که از ظرفیت گردشگری برای مقابله با آسیب‌های روحی و روانی که دشمنان دنبال ایجاد آن هستند، استفاده کنیم و سفر و گردشگری می‌تواند در این زمینه نقش مؤثری داشته باشد.

آیین با اشاره به برنامه‌های هفته گردشگری و همراه اصفهان گفت: در مجموع بیش از ۴۵۵ ویاداو ۱۱۰ برنامه در نقاط مختلف شهر و استان پیش‌بینی شده که تا پایان مهر ادامه خواهد داشت و در شهرستان‌های مختلف نیز برنامه‌های متنوعی در حال برگزاری است؛ برای نمونه مسابقه سرآشپزهای هتل‌های چهار و پنج ستاره برای نخستین بار در اصفهان برگزار شد و داوران بین‌المللی نیز برای داوری این رقابت به اصفهان آمدند. معاون گردشگری اصفهان افزود: در کنار برنامه‌های رسمی، اکنون محتوای گسترده‌ای از ظرفیت‌های گردشگری استان توسط بلاگرها و رسانه‌های مردمی تولید می‌شود که این فعالیت‌ها پویایی و نشاط گردشگری اصفهان را به سراسر کشور منتقل می‌کند. وی تأکید کرد: هدف ما این است که شبکه دفاتر، راهنمایان و تشکل‌های گردشگری بیش از گذشته فعال شوند و از ظرفیت موجود برای معرفی اصفهان، مقاصد کمتر شناخته‌شده استان و ایجاد جریان پایدار سفر استفاده شود. آیین خاطر نشان کرد: فعال شدن این شبکه در شرایط کنونی نشان می‌دهد گردشگری می‌تواند حتی در دوره‌های دشوار نیز با تکیه بر ظرفیت‌های بومی، نشاط اجتماعی ایجاد کند و زمینه آشنایی بیشتر مردم با داشته‌های تاریخی، فرهنگی و طبیعی استان را فراهم آورد.

تأکید بر استفاده از ظرفیت‌های صنعتی اصفهان در بازدید مدیران استانی از پالایشگاه نفت سپاهان

آژاده سلمان نژاد



مدیرعامل سازمان نوسازی و بهسازی شهر اصفهان با اشاره به احیای گذر تاریخی در دشت گفت: مرمت و سامان‌دهی این گذر با بازپیرایی جداره‌های ۹ مسجد و امام‌زاده، بازسازی هفت سقاخانه تاریخی و احیای بازارچه‌های قدیمی، علاوه بر صیانت از میراث معماری، زمینه جذب سرمایه‌گذاران برای احیای بافت تاریخی را فراهم می‌کند.

به گزارش خبرگزاری ایما، سید سلمان قاضی‌عسگر در برنامه رادیویی «صدای شهر» با اشاره به اهمیت حفظ و احیای بافت تاریخی شهر اظهار کرد: سازمان نوسازی و بهسازی شهر اصفهان علاوه بر مسئولیت صیانت از آثار تاریخی و ارزش‌های معماری، مذهبی، اجتماعی و فرهنگی، حفظ هویت و خاطره جمعی شهروندان را نیز بر عهده دارد و احیای این میراث، زمینه پیوند نسل امروز با گذشته پرافتخار اصفهان را فراهم می‌کند.

وی با بیان اینکه محله در دشت از کانون‌های ارزشمند تاریخی اصفهان به‌شمار می‌رود، افزود: این محله در دوره‌های تاریخی مختلف، از جمله آل‌بویه، سلجوقیان و صفویه، شکل گرفته است و آثار و نشانه‌های تاریخی آن، از پیشینه‌های چندصدساله و غنای فرهنگی و اجتماعی این محدوده حکایت دارد. مدیرعامل سازمان نوسازی و بهسازی شهر اصفهان با اشاره به اقدامات انجام‌شده در گذر تاریخی در دشت تصریح کرد: در جریان اجرای این طرح، جداره‌سازی و

مرمت ۹ مسجد و امام‌زاده و بازسازی ۷ سقاخانه در اصفهان؛

احیای گذر تاریخی در دشت



گذرهای تاریخی تنها اقدامی کالبدی برای بهسازی ساختمان‌ها و معابر نیست، بلکه فرایندی برای بازآفرینی شهری، تقویت حیات اجتماعی محلات و ایجاد زمینه حضور پایدار مردم در بافت تاریخی است و زمانی می‌توان به نتایج مطلوب این اقدامات دست یافت که ضمن ارتقای کیفیت محیط، اصالت و ارزش‌های تاریخی محدوده نیز حفظ شود.

قاضی‌عسگر با اشاره به استقبال ساکنان از اجرای طرح احیای گذر در دشت اضافه کرد: مشارکت و همراهی مردم در این برنامه، اهمیت ویژه به هویت محله‌ای را نشان می‌دهد که امیدواریم بهبود شرایط محیطی و احیای فضاهای تاریخی، به افزایش تعلق خاطر ساکنان، تقویت پیوندهای اجتماعی و کاهش تمایل به ترک محله کمک کند.

مدیرکل تعزیرات حکومتی و مدیرکل صنعت، معدن و تجارت استان اصفهان، با حضور در پالایشگاه نفت سپاهان، از بخش‌های مختلف این مجموعه صنعتی و قسمت پرکنی مطروف بازدید کردند.

به گزارش اخبار اصفهان از روابط عمومی شرکت نفت سپاهان در این بازدید، دکتر حسین ایزدی، مدیرکل تعزیرات حکومتی استان اصفهان و دکتر صادق کریمی، مدیرکل صنعت، معدن و تجارت استان اصفهان، به همراه هیئت همراه، با حضور مهندس فرهاد امین‌دهقان، مدیرعامل شرکت نفت سپاهان، در جریان روند فعالیت

وی با اشاره به برنامه‌های پیش‌رو برای احیای محورهای تاریخی اصفهان اظهار کرد: بافت تاریخی شهر از محورهای ارزشمندی برخوردار است که ظرفیت اتصال بخش‌های مختلف میراثی اصفهان را دارند؛ یکی از این مسیرها، محور تاریخی سلجوقیان است که از محدوده دروازه طوقچی آغاز می‌شود و در امتداد محورهای تاریخی شهر، به محدوده‌هایی همچون میدان امام (ره) یا نقش جهان، چهارباغ عباسی، خیابان هزارچرب و باغ‌های تاریخی هزارچرب امتداد می‌یابد و در نهایت به محدوده قلعه شاددژ در کوه صفه می‌رسد.

مدیرعامل سازمان نوسازی و بهسازی شهر اصفهان با بیان اینکه این مسیر در مجموع حدود ۲۳ کیلومتر از بافت تاریخی شهر را در بر می‌گیرد، تأکید کرد: امیدواریم در تداوم اقدامات انجام‌شده در سال‌های گذشته، زمینه اجرای پروژه‌های مؤثر دیگری برای احیای این محور و سایر مسیرهای تاریخی اصفهان فراهم شود.

قاضی‌عسگر با دعوت از سرمایه‌گذاران و علاقه‌مندان به فرهنگ و تمدن اصفهان برای مشارکت در احیای میراث تاریخی شهر گفت: بستر لازم برای حضور سرمایه‌گذاران در خانه‌ها و مسیرهای تاریخی فراهم شده است و در حال حاضر نیز سرمایه‌گذارانی از نقاط مختلف کشور برای شرکت در این پروژه با گسترش این مشارکت‌ها و بهره‌گیری از ظرفیت بخش خصوصی، بتوانیم میراث ارزشمند گذشتگان را با کیفیتی شایسته حفظ کنیم و به نسل‌های آینده بسپاریم.

گفت: این پیوند عاطفی میان اصفهان و لهستان دیرینه است و سابقه آن به دوران جنگ جهانی و ارتباطات فرهنگی میان دو کشور بازمی‌گردد. این ارتباطات به خصوص در زمینه صنایع دستی همچنان وجود دارد.

وی افزود: می‌توانیم این ارتباط عمیق را پررنگ‌تر کنیم. در زمینه فرش، صنایع دستی و هنر، سابقه دیرینه‌ای داریم و می‌توانیم از امروز برگزاری رویدادهای تجاری و جلسات B2B با تجار راندنل کنیم.

گل احمد با اشاره به ظرفیت صنایع دستی برای توسعه مبادلات میان دو کشور اظهار کرد: صنایع دستی در این شرایط می‌تواند بسیار بهتر مبادله شود و زمینه مناسبی برای توسعه همکاری‌های اقتصادی میان دو کشور باشد.

ظرفیت کشاورزی ایران در خدمت تجارت

سید وحید ذرفولی، رئیس کمیسیون کشاورزی و صنایع وابسته و عضو هیئت نمایندگان اتاق بازرگانی اصفهان گفت: ایران با توجه به اینکه در یک منطقه خشک جهان قرار دارد، توانسته است در زمینه کشاورزی و امنیت غذایی ظرفیت‌های قابل توجهی ایجاد کند.

وی افزود: ما دانش موهنگان خوبی داریم که در دانشگاه‌ها در حال خدمت هستند و امیدوارم بتوانیم با باز شدن درچه‌های روابط بین‌المللی با اروپا، زمینه هم‌افزایی و استفاده از قابلیت‌های دو کشور را فراهم

گفت: این پیوند عاطفی میان اصفهان و لهستان دیرینه است و سابقه آن به دوران جنگ جهانی و ارتباطات فرهنگی میان دو کشور بازمی‌گردد. این ارتباطات به خصوص در زمینه صنایع دستی همچنان وجود دارد.

وی افزود: می‌توانیم این ارتباط عمیق را پررنگ‌تر کنیم. در زمینه فرش، صنایع دستی و هنر، سابقه دیرینه‌ای داریم و می‌توانیم از امروز برگزاری رویدادهای تجاری و جلسات B2B با تجار راندنل کنیم.

رئیس اتاق بازرگانی اصفهان با اشاره به ظرفیت‌های علمی و فرهنگی استان افزود: مردم اصفهان بسیار با فرهنگ و فعال هستند و بیش از ۵۰ دانشگاه بزرگ در این شهر فعالیت می‌کنند. اصفهان از گذشته نیز فرصتی برای تجار خارجی بوده است.

کسانی با تأکید بر آمادگی اتاق بازرگانی اصفهان برای توسعه ارتباط با اتاق‌های بازرگانی لهستان گفت: ما آماده میزبانی هیئت‌های تجاری هستیم و آمادگی داریم با هر یک از اتاق‌های بازرگانی لهستان که در زمینه تجارت فعالیت می‌کنند، ارتباط برقرار کنیم. اصفهان می‌تواند مبدأ گردشگران لهستانی و مبدأ صادرات محصولات و صنایع دستی باشد.

اصفهان و لهستان؛ تجارت بر بستر فرهنگ

محمدرضا گل احمد، رئیس شورای بین‌الملل و عضو هیئت نمایندگان اتاق بازرگانی اصفهان



واحدهای مختلف پالایشگاه و ظرفیت‌های تولیدی این مجموعه قرار گرفتند. در جریان این بازدید، ضمن تشکر از شرکت نفت سپاهان؛ بر ضرورت تقویت توان داخلی، استفاده از ظرفیت شرکت‌ها و سازندگان استان اصفهان و توسعه تأمین قطعات و نیازهای واحدهای صنعتی از ظرفیت‌های موجود در داخل کشور تأکید شد.

این بازدید با هدف آشنایی نزدیک‌تر با ظرفیت‌های تولیدی شرکت نفت سپاهان و بررسی زمینه‌های استفاده مؤثرتر از توانمندی‌های صنعتی استان انجام شد.

اخبار اصفهان اینترنت

معاون وزیر ارتباطات خبر داد:

هنوز رقیمی برای افزایش تعرفه اینترنت تصویب نشده است

حرفاضیان

معاون وزیر ارتباطات با تأکید بر اینکه تصمیم‌گیری درباره تعرفه اینترنت به جمع‌بندی نهایی نرسیده، گفت: حفظ توان اقتصادی خانوارها خط قرمز رگولاتوری است و هر گونه تغییر قیمت مشروط به ارتقای کیفیت و اجرای تعهدات توسعه‌ای اپراتورها خواهد بود.

حمید فتاحی، در تشریح آخرین وضعیت درخواست اپراتورها برای بازنگری در قیمت خدمات ارتباطی اعلام کرد، در دو سال گذشته موضوع بازنگری تعرفه‌ها به‌طور مستمر از سوی اپراتورها پیگیری شده، اما هنوز هیچ رقم یا در صدی برای افزایش تعرفه اینترنت تصویب نهایی نشده است.

وی با اشاره به دوگانگی موجود میان وضعیت معیشتی کاربران و هزینه‌های نگهداری شبکه، اضافه کرد: اینترنت دیگر یک ابزار لوکس یا صرفاً تفریحی نیست، بلکه زیرساخت آموزش، خدمات اداری و کسب‌وکارهای روزمره مردم به‌شمار می‌رود. بنابراین در بررسی هر گونه تغییر، سهم هزینه‌های ارتباطی در سبد خانوارها اولویت اساسی رگولاتوری خواهد بود.

فتاحی در عین حال عدم توازن میان درآمدها و هزینه‌های اپراتورها را مانعی جدی برای سرمایه‌گذاری جدید دانست و افزود: افت سرمایه‌گذاری مستقیماً با افت کیفیت شبکه تأثیر می‌گذارد. از زمان تعدیل ۲۴ تا ۲۸ درصدی سال گذشته تاکنون، بهای برخی تجهیزات پایه‌ای نظیر کابل و ملزومات فنی تا ۱۰ برابر جهش داشته است؛ با این حال، تصمیم‌گیری در این بخش نمی‌تواند خارج از چارچوب‌های قانونی و بدون در نظر گرفتن ظرفیت اقتصادی جامعه صورت گیرد. رئیس سازمان تنظیم مقررات و با بیان اینکه مجوزهای تعرفه‌ای همواره همراه با الزامات سخت‌گیرانه توسعه‌ای صادر می‌شوند، خاطر نشان کرد: پس از اصلاح تعرفه در سال گذشته، اپراتورها ملزم به اجرای برنامه‌هایی نظیر تمویض بیش از ۲۸ هزار باتری در سایت‌های ارتباطی تنظیم شدند. در صورت هر گونه تصمیم جدید نیز، شاخص‌های کیفی، رفع نقاط کور جاده‌ای و شهری و بهبود پوشش شبکه به صورت مر حلای و دقیق رصد خواهد شد.

به گفته معاون وزیر ارتباطات، بازنگری صرفاً محدود به اینترنت مصرف‌کننده نهایی نیست و تعرفه‌های عمده‌فروشی و تجاری میان اپراتورها و کسب‌وکارها نیز پس از سال‌ها در دست بررسی کارشناسی قرار دارد تا تصمیم نهایی بر پایه توازن اقتصادی و حفظ منافع عمومی اتخاذ شود.

گروه اقتصاد بازار

نشست مشترک تعزیرات حکومتی و اتاق اصناف مرکز استان اصفهان برگزار شد؛

تأکید بر نقش بی‌بدلیل اصناف در آرامش بازار و ناکامی دشمن در عرصه اقتصادی

رها امیدوار

نشست مشترک اداره کل تعزیرات حکومتی و اتاق اصناف مرکز استان اصفهان با حضور مدیرکل تعزیرات حکومتی، رئیس و نایب رئیس اتاق اصناف، رؤسای اتحادیه‌های صنفی و جمعی از مسئولان استانی با محوریت بررسی وضعیت تأمین کالاهای اساسی و آرامش بازار برگزار شد.



به گزارش اخبار اصفهان به نقل از روابط عمومی اتاق اصناف مرکز استان اصفهان، مهندس سلطانی، رئیس اتاق اصناف مرکز استان، با تأکید بر ضرورت حمایت از شبکه توزیع و تولید گفت: تقویت توانمندی اصناف، بازاریاران و فعالان اقتصادی می‌تواند مسیر ثبات و آرامش بازار را مستحکم‌تر سازد. همچنین در این نشست خاطر نشان شد: همان گونه که دشمن در عرصه نظامی شکست خورده است، به لطف الهی با همت و تلاش تولیدکنندگان، اصناف و فعالان تجارت کشور، در عرصه جنگ اقتصادی نیز قاطعانه شکست خواهد خورد.

در این گردهمایی، حاضران به بحث و تبادل نظر پیرامون راهکارهای هم‌افزایی بیشتر میان نهادهای نظارتی و تشکل‌های صنفی در راستای خدمت‌رسانی مطلوب‌تر به شهروندان پرداختند.

