



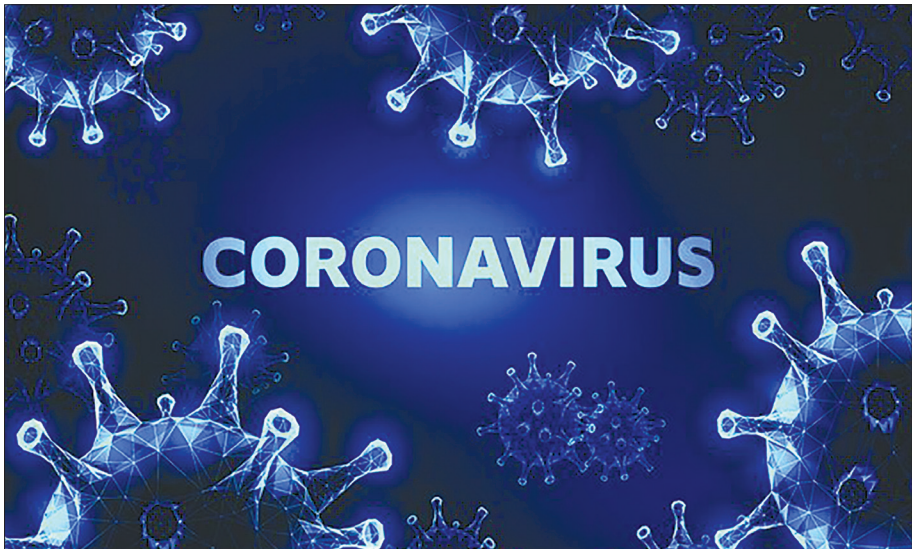
تردد می کنند"، نیز تهیه شد تا مجازات های قابل توجهی نیز برای آنها وضع شوند.

نگران رفتار متناقض مردم هستیم
حریر چی درخصوص اعمال محدودیت ها در تهران، گفت: مصوبه فعلی تا شنبه ۱۹ مهر ادامه دارد و ایسن مصوبه قابل تعدید است و در هفت استان اجرا می شود، برای برخی استان ها نیز تقاضا شده تا اجرایی شود، اما ما نگران رفتار متناقض مردم هستیم.

قرار نیست که با تعطیلی مدارس و مشاغل، آمار مسافرت ها و حضور مردم در مراکز خرید و پاساژها .. افزایش یابد. اگر تعطیلی اعمال می شود، برای این است که مردم در منزل بمانند.

هستیم، البته در ۲۴ ساعت آینده این مشکلات مر تفع شده و بیماران به بخش منتقل می شوند، اما باز هم بیماران جدیدی مراجعه می کنند که باید بستری شوند. وی با بیان اینکه دستگاه ها و تجهیزات پزشکی دچار فرسودگی شده اند، اظهار کرد: مثلا در شرایط عادی ۱۰ درصد بیماران به اکسیژن نیاز دارند، اما ۱۰۰ درصد بیماران کرونایی به اکسیژن انهم ۱۰ لیتر در دقیقه نیاز دارند. ما دستگاه های اکسیژن ساز و مخازن زیادی را اضافه کرده ایم، اما مجبور هستیم در بعضی از مراکز حتی از کپسول اکسیژن استفاده کنیم. همچنین، دستگاه های سی تی اسکن که برای تعداد معینی تست در روز طراحی شده بودند، باید ۲۰۰ تا ۳۰۰ تست برای ریه افراد مبتلا انجام دهند.

اصل اجباری شدن ماسک در تهران از روز شنبه
معاون کل وزارت بهداشت خاطر نشان کرد: اصل اجباری شدن ماسک در تهران از روز شنبه اجرایی خواهد شد. اصل جریمه نیز تصویب شده است. در مورد میزان جریمه و نحوه اعمال آن نیز کارشناسی های مختلفی در حال انجام است. دیروز پیش نویس مصوبه ای مبنی بر مجازات "افراد کرونایی که اطلاع دارند به کرونا مبتلا هستند، اما در جامعه



که به دلایل مختلف شانس ابتلایشان بالااست باید خود را آلوده فرض کنند و در حد امکان از ارتباط نزدیک با همسایگان، دوستان و اعضای خانواده پرهیز کنند.

دکتر شکوهی افزود: زیرا احتمال زیادی دارد که این افراد ناقل های بی علامت باشند و ویروس را از طریق ترشحات دهان و همچنین تنفسشان به دیگران انتقال دهند.

این متخصص در ادامه خاطر نشان کرد: در حال حاضر بسیاری از ابتلاها از طریق افراد بی علامت رخ می دهد، بسیاری از بیماران به ویژه افراد مسن درحالی به کرونا مبتلا می شوند که ماه

این متخصص یادآور شد: بسیاری از افراد مبتلا فکر می کنند همین که خود را داخل منزل قرنطینه کنند کفایت می کند درحالی که منظور از قرنطینه، قرنطینه کردن داخل اتاق مجزا است و فرد مبتلا تا جای امکان نباید از اتاق خارج شود.

وی با بیان اینکه بیش از ۳۰ یا ۴۰ درصد از افراد مبتلا فاقد علامت هستند، گفت: بنابر این افرادی که احتمال ابتلای آنان به کووید ۱۹ وجود دارد، از جمله کسانی که در مکان های شلوغ رفت و آمد دارند و با افراد مختلف در ارتباط اند خطرناک تلقی می شوند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی اضافه کرد: برای مثال اگر پدر یک خانواده در محیطی همچون بانک اشتغال دارد، نباید فکر کند چون علامتی ندارد احتمال ابتلایش به

کووید ۱۹ صفر است، بنابر این افرادی

حریر چی:

زدن ماسک در تهران از ۱۹ مهر ماه اجباری است

معاون کل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از اجرای اصل اجباری شدن ماسک در تهران از روز شنبه ۱۹ مهر ماه خبر داد.

ایرج حریر چی درخصوص وضعیت کنونی بیمارستان ها در خدمت رسانی به بیماران مبتلا به کرونا اظهار کرد: در حال حاضر، اکثر استان های کشور در وضعیت قرمز و هشدار قرار دارد. وی افزود: در استان تهران که وضعیت حادثتری را مشاهده می کنیم، در حال حاضر، در بیمارستان ها، ۴۷۹۳ بیمار کرونایی بستری داریم که ۹۴۸ بیمار در بخش های ICU تحت مراقبت هستند.

حریر چی بیان کرد: با وجود اینکه به دلیل شرایط کرونایی ۲۰ تا ۳۵ درصد پذیرش بیماران عادی را در بیمارستان ها کاهش دادیم، در لحظه کنونی، ۳۱۱ بیمار در اورژانس ها منتظر هستند تا به بخش های بستری منتقل شوند، اما به دلیل کمبود تخت دچار مشکل

رئیس بخش عفونی بیمارستان لقمان حکیم عنوان کرد:

چندباور اشتباه درباره قرنطینه خانگی

متخصص عفونی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با ابراز نگرانی نسبت به گردش همزمان آنفلوآنزا و کووید ۱۹، خواستار رعایت هرچه بیشتر پروتکل های بهداشتی به ویژه استفاده از ماسک، حفظ فاصله اجتماعی، شست و شوی دست ها و همچنین پرهیز از سفر و مهمانی شد.

دکتر شروین شکوهی درباره وضعیت فعلی ابتلا به کرونا اظهار کرد: با تغییراتی که در ویروس رخ داده، تعداد ویروس هایی که در سیستم تنفسی بدن فرد بیمار وجود دارد افزایش یافته و این مسئله احتمال انتقال ویروس را بسیار بیشتری می کند. رئیس بخش عفونی بیمارستان لقمان حکیم علت این موضوع را بروز تغییر در ویروس عنوان کرد و افزود: متأسفانه تعداد ویروس هایی که از یک فرد بیمار پخش می شود نسبت به گذشته افزایش یافته و این مسئله منجر به آن شده است که تعداد افراد بیشتری به بیماری مبتلا شوند.

چند باور اشتباه درباره قرنطینه خانگی دکتر شکوهی با بیان اینکه در حال حاضر انتقال بیماری کرونا درون خانواده ها نسبت به گذشته افزایش یافته است، توضیح داد: بسیاری از افراد پنج یا شش روز بعد از بروز علامت به پزشک مراجعه کرده و در روزهای ابتدایی تصویر می کنند دچار حساسیت و یا سرماخوردگی شده اند، اما زمانی که ابتلای آن ها به بیماری کووید ۱۹ مشخص شده و به آن ها گفته می شود که باید برای جلوگیری از انتقال

اعمال محدودیت های تازه

برای کاهش سفرها

علیرضا زالی فرمانده عملیات مدیریت بیماری کرونا در کلانشهر تهران و انوشیروان محسنی بندپی استاندار تهران در نامه ای به وزیر کشور برای کنترل و مهار بیماری کرونا خواستار اعمال محدودیت ها، افزایش عوارض بزرگراهی و جریمه رانندگی و پرداخت هزینه های درمانی مسافرانی که در سفر مبتلا به کرونا می شوند برای کاهش سفرهای غیر ضروری بین شهری و استانی شدند. در بخشی از این نامه آمده است: در راستای تحقق حداکثری راهبردهای مداخله ای برای تقلیل سرایت پذیری از طریق کاهش ارتباطات بین فردی و قطع زنجیره انتقال بیماری، اطلاع رسانی و اقدامات زیادی انجام پذیرفته است. اما متأسفانه عدا ی از هموطنان به رغم تمام

توصیه ها ممکن است در تعطیلات پیش رویه سفرهای غیر ضروری به خصوص به مناطق شمالی کشور مبادرت ورزند که این موضوع نگرانی های شدیدی را در زمینه کنترل بیماری کرونا ایجاد می کند. در ادامه این نامه زالی و محسنی بندپی خواستار اعمال محدودیت های تازه برای کاهش سفرها در این تعطیلات شده و موارد زیر را برای تصویب در ستاد ملی مدیریت بیماری کرونا پیشنهاد کردند: افزایش موقت عوارض بزرگراهی به میزان حداقل ۳ تا ۵ برابر برای خودروهایی که به مقاصد غیر بومی مسافرت کرده اند و تخصیص منابع حاصله از آن برای کمک به پیشگیری و کنترل بیماری کرونا: افزایش مبلغ جریمه حداقل به میزان ۳ تا ۵ برابری در صورت تخلف از قوانین راهنمایی و رانندگی برای خودروهای غیربومی که به سایر شهرستان ها مسافرت می کنند و تخصیص منابع حاصل از آن به شهرستان



مقصد. با توجه به اینکه تعدادی از مسافران مذکور ممکن است در شهرستان های مقصد دچار بیماری کرونا شوند، با استفاده از ظرفیت دانشگاه های علوم پزشکی مقصد نسبت به قرنطینه سازی این گونه افراد اقدام شود و در صورت ابتلاء کلیه هزینه های درمان در مراکز بیمارستانی در استان مبدأ و یا مقصد به طور کامل از بیمار اخذ شود.

کلید مقابله با کرونا

جلوگیری از تجمعات است

معاون مرکز سلامت و محیط کار وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با بیان اینکه محدودیت های اعمال شده در تهران بطور قطع تاثیر دارد، گفت: راه اساسی و کلیدی مقابله با ویروس کرونا جلوگیری از تجمعات است.

محسن فرهادی درباره اعمال دور کاری و محدودیت های کرونایی برای مشاغل ۳ و ۴ که در تهران اجرایی شده، افزود: راه اساسی و کلیدی مقابله با کرونا، جلوگیری از تجمعات است اما بسیاری از این موارد امکان پذیر نیست.

معاون مرکز سلامت و محیط کار وزارت بهداشت ادامه داد: باید توان بیمارستان ها در نظر گرفته شود. از طرفی باید به این

نکته نیز توجه کرد که اعمال محدودیت، به معنی تعطیلی کسب و کارها است. باید به این توجه کرد که هرچه محدودیت بیشتر شود، بیماری کمتر می شود، اما در مجموع باید منطقی نگاه کرد. هیچ جای دنیا نیز محدودیت ها را به صورت مستمر ادامه نمی دهد.

وی افزود: وزارت بهداشت موافق دور کاری است اما باید به این نکته نیز دقت کنیم که دولت الکترونیک به طور کامل در کشور مستقر نشده و امکان دارد که در کار بسیاری از افراد اختلال به وجود بیاید. معاون مرکز سلامت و محیط کار وزارت بهداشت بیان کرد: محدودیت های اعمال شده در تهران بطور قطع تاثیر دارد زیرا مشاغل ۳ و ۴ مثل مدارس، دانشگاه ها، تالارهای پذیرایی، باشگاه های ورزشی بر پر خور، شامل مواردی

مغز یا کل بدن هستند نیز علاوه بر رعایت دستورات تغذیه ای باید از رنگ کردن مکرر موها بپرهیزند و سر و موهایشان را در معرض باد و سرما قرار ندهند. استفاده از لعاب گیاه ختمی و مالیدن آن به سر چند ساعت قبل از حمام برای این افراد توصیه شده است.

راز موهای پر پشت

تغذیه سالم برای داشتن موهایی پر پشت و زیبا اهمیت زیادی دارد. وقتی تغذیه مناسب و کم خونی و ضعف عمومی - که از علل ریزش موهاست - بر طرف نشود موها قوی و پر پشت خواهد شد. ورزش و فعالیت بدنی مناسب نیز با دفع مواد زائد به سلامت همه اعضای بدن همچنین موها کمک می کند و باید دانست خواب کم و بدخوابی ها با تضعیف مغز سبب ریزش مو می شود.

همچنین وضعیت روانی مناسب، نداشتن استرس و شرایط روحی خوب نیز از علل داشتن موهای زیبا بوده و باعث جلوگیری از ریزش مو می شود. البته باید توجه داشت کم مویی یا ریزش موهایی که جنبه ارثی دارند به اقدامات و درمان های طب سنتی سخت تر جواب می دهند. طب ایرانی برای داشتن موهایی خوب و سالم مصرف خوراک هایی را پیشنهاد داده است.

خوردن مره ای به، سیب، بالنگ و هوپج در صبحانه، غذاهایی مثل ماش پلو، خورش ت به آلو، تاس کباب، آبگوشت، کباب راسته گوسفندی و تخم مرغ به عنوان وعده غذایی و میان وعده هایی مثل بادام، پسته، فندق، انجیر، آب سیب، آب هوپج و مصرف سیوس برنج توصیه شده است.

گزارش

تقویت موها در طب سنتی

باشد بیشتر نشانه سردی مزاج اوست.

داشتن موهای مجعد با رشد زیاد، نشانه خشکی مزاج است و افراد با این مزاج زودتر از بقیه دچار ریزش مو می شوند و افرادی که موهای نازکی دارند و سرعت رشد موهایشان کند بوده و ریزش مو ی کمتری دارند مزاج تر دارند. در مورد وضعیت موها باید توجه کرد که انواع رنگ موها و دستکاری موها اعم از کراتینه کردن، سشوار کشیدن، مو متعدد و... باعث تغییراتی در موها می شود که از وضعیت این موها نمی توان برای تشخیص مزاج استفاده کرد.

توصیه های خاص به هر مزاج

جهت حفظ سلامت مو علاوه بر توصیه های عمومی، یک سری توصیه های اختصاصی با توجه به مزاج مغز و کل بدن به افراد پیشنهاد می شود. در افرادی که مزاج گرم و خشک مغز یا کل بدن دارند علاوه بر رعایت دستورات تغذیه ای مناسب این مزاج توصیه می شود از روغن ها و مواد با مزاج گرم استفاده نکنند. روغن های مرطوب کننده و سرد مثل روغن بنفشه بادام انتخاب خوبی برای این افراد است و استفاده مکرر از سشوار و حرارت دادن و رنگ کردن مکرر موها به این افراد توصیه نمی شود. افرادی که مزاج سرد و تر مغز یا کل بدن دارند نیز علاوه بر توصیه های تغذیه مناسب مزاجشان بهتر است در غذاها از ادویه جاتی مثل دارچین و زعفران و زیره بیشتر استفاده کنند. بعد از حمام سریعاً موهای خود را خشک کرده و در معرض باد سرد قرار ندهند. روغن مالی با روغن های گرم برای این افراد مناسب است. کسانی که دارای مزاج سرد و خشک



دکتر الهام پارسا، پزشک متخصص

طب سنتی: در طب سنتی ایران اعتقاد بر این است که مو از فعل و انفعالاتی که روی اخلاط بدن ایجاد می شود به وجود می یابد. با توجه به این که فرد چه نوع مزاجی دارد و چه خلطی در بدنش زیاد است نوع موی متفاوتی خواهد داشت. شرایط مو می تواند ناشی از مزاج کلی بدن یا ناشی از مزاج عضو مغز باشد.

ارتباط مو و مزاج

فردی که در دوره نوزادی رشد موی سریعی داشته و در سن پیری دچار ریزش مو می شود و در کل موهای تیره و پر پشتی دارد، دارای مزاج گرم است. اگر کسی موهای صاف و سفید داشته

Oil prices edge up after Trump's return to White House



Oil prices rose on Tuesday following U.S. President Donald Trump's return to the White House from hospital after being treated for COVID-19 last Friday, while another storm brewing in the U.S. Gulf of Mexico posed a threat to refineries.

Prices fell sharply last Friday when Trump went into hospital, then climbed more than 5% on Monday after he said he would return to the White House and as hopes grew that a deal could be agreed for a U.S. economic stimulus package to counter the impact of the coronavirus pandemic.

U.S. West Texas Intermediate (WTI) crude CLc1 futures were trading up 24 cents, or 0.6% at \$39.46 a barrel at 0435 GMT.

Brent crude LCOc1 futures rose 21 cents, or 0.5%, to \$41.50 a barrel.

An expanding strike by workers in Norway, which shut six offshore oil and gas fields, and the evacuation of oil platforms in the U.S. Gulf of Mexico ahead of Tropical Storm Delta heading toward Louisiana and Florida also helped support prices.

"It's the supply-side factors that have changed in the last 24 hours and are contributing more to the uplift," said Lachlan Shaw, head of commodity research at National Australia Bank.

The Norway strike will cut the country's total output capacity by just over 330,000 barrels of oil equivalent per day, or about 8% of total production, according to the Norwegian Oil and Gas Association.

Meanwhile hopes for a bipartisan U.S. economic relief package grew as House Speaker Nancy Pelosi and Treasury Secretary Steven Mnuchin spoke on Monday and prepared to talk again Tuesday, continuing a recent flurry of activity working towards a deal on legislation.

"There's better (fuel) demand sentiment surrounding the potential for U.S. fiscal agreement, and perhaps President Trump leaving hospital might drive a bit of impetus to conclude a deal there," Shaw said.

Data from the American Petroleum Institute on Tuesday and the U.S. government on Wednesday will provide a picture of whether demand is picking up.

Five analysts polled by Reuters estimate, on average, that crude stocks rose by 400,000 barrels in the week to Oct. 2, while gasoline inventories likely fell by 900,000 barrels and distillate stockpiles, which include diesel and heating oil, likely dropped by 1.4 million barrels.

» **License Owner & Managing director:** Reza Mahzunieh
 » **Editor-in-Chief:** Marzie Rabiei
 » **Assistant Editor-in-Chief of English Section:** Bahare Yousefi
 » **Isfahan Office:** Hoora Building, Shahid Mofateh Street, Ahmad Abad Square, Isfahan, Iran
 » **Tel:** 031-32274500
 » **Public Relations:** 031-32274754

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



Iran will face foreign currency crisis if exports do not double; Expert

"If Iran cannot double its current export level in the upcoming years, the country will face a foreign currency crisis," Chairman of Iran-China Joint Chamber of Commerce told.



Speaking to ILNA, Majid Reza Hariri said that currently, the condition is in a way that the government can do nothing for two reasons, adding that the first reason is that sanctions have led to the slump in Iran's oil revenues and the second reason is the coronavirus pandemic.

"The virus pandemic has affected non-oil exports comparing to the previous years, reiterating that even if the no-oil exports had not faced a slump, the country would still have faced a shortage of the forex."

Hariri noted that in those years that the country had good forex revenues, it used to sell oil worth \$120b annually and it had non-oil export



worth \$30b which made the total revenues some \$15b but in recent years and due to sanctions and the slump in the oil price, Iran's oil revenues have considerably dropped. On the probable forex revenues of the country this year, Hariri said that it is expected optimistically the country's oil revenue to be around \$5 and the statistics for the first half of the year show that the country's non-oil exports

would be around \$30b while the figure was \$40b last year.

Hariri added that so this year and at the best, the country would have forex revenues between 35b to \$40b while the country in its most economized condition needs \$50b. The economic expert urged the country to continue the resilient and economized policies until the end of the year because the country's revenues and

expenditures do not match.

He reiterated that if the country does not increase its exports and does not double it, it would face the forex crisis.

Hariri noted that due to sanctions, the government is unable to do anything, adding that if the country puts behind this year with this condition, the next year the condition will be tougher.

FAO supports Iran to strengthen capacity of nat'l and local stakeholders on climate finance

To provide an inclusive platform to address climate-related issues in Iran, the Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) and the Department of Environment (DOE), as the National Designated Authority (NDA) of Green Climate Fund (GCF), partnered to bring together and build capacity of around 100 local, national and international stakeholders to discuss climate finance. According to Food and Agriculture Organization (FAO) in Tehran, the engaged stakeholders, from the public sector, academia, international organizations, private sector and civil society, have been

identified previously through a mapping exercise conducted jointly by FAO and DOE under the stakeholder engagement component of the project "Green Climate Fund Readiness and Preparatory Programme of the Islamic Republic of Iran." Thanks to an opportunity provided by FAO to connect different parties from Tehran, Bangkok, and many provincial capitals across the country virtually, the participants in this meeting shared their views on the country's institutional and technical capacities, existing challenges and steps forward to address climate-related issues. The partakers also discussed the pooled recommendations on how to enhance the NDA's institutional capacity, amend the applicable rules and regulations, and formulate new policy priorities to both access and effectively utilise international funding resources to finance climate change mitigation and adaptation measures in the country. FAO is committed to developing inclusive mechanisms to ensure stakeholder's engagement. Consultative

sessions like this as well as providing learning opportunities will increase the capacity of partners in order to secure the country's ownership to invest in climate change mitigation and adaptation measures," said Mr Gerold Bödeker, FAO Representative to the Islamic Republic of Iran. Highlighting the joint efforts put in action by FAO and DOE, Mr Bödeker asserted that the "country's ownership is a continuous process, and the role of the Department of Environment is key in driving institutional capacity development and stakeholder's engagement for strong ownership in addressing the climate challenges Iran is facing."

FAO, being the lead UN agency driving global efforts on sustainable and climate-resilient agriculture and rural development, offers technical expertise to member countries in supporting their efforts to plan, access to finance, implement and report on climate change adaptation and mitigation measures in agriculture and natural resources management.



Iran Supplies Nearly Half of Afghanistan's Market Demand

Iran accounts for nearly half of Afghanistan's market demand, according to Iran's commercial attaché to the neighboring country, Mohammad Mehdi Javanmard-Qassab.

About \$3-4 billion of Afghanistan's total annual imports worth \$6-7 billion are from Iran, he added.

"The depreciation of Iranian currency has paved the way for an increase in exports ... Afghanistan has huge capacity and demand in the field of technical and engineering services. This provides us with ample opportunity for the export of these services and the transfer of our technical knowhow in different fields to Afghan businesses," Javanmard-Qassab was quoted as saying by Fars News Agency. To achieve this objective, the official added, Iran held a technical and engineering exhibition in September.

The First Exhibition of Iran's Technical and Engineering Services in Water, Electricity and Energy Sectors was held in Kabul, alongside the first edition of Urban Services, Transportation, Traffic and Related Machinery Exhibition from Sept. 22 to 24.

"Iran dispatched its biggest trade delegation over the past 25 years to Afghanistan to attend this exhibition for negotiating Iran's capabilities and Afghanistan's market capacities," the official said.

Twenty-one Iranian companies in the urban services sector and 54 companies in technical and engineering services sector participated in the exhibitions, Iran's Embassy in the Afghan capital said in an announcement.

Javanmard-Qassab noted that although Iran aims to increase exports to Afghanistan, there are many infrastructural handicaps in the way.

NO 601

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

Sudoku

Solution: NO 600

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

News

Lake Urmia water level reaches 3.35 billion cubic meters

The volume of the water at Lake Urmia, northwestern Iran, reached 5 million cubic meters during the last water year that ended on September 22. Based on the data released by the Energy Ministry, the giant reservoir's water level declined by 80 million cubic meters (down 2.33%) compared with the previous 365-day period (Sept. 22, 2018, till Sept. 22, 2019). Accordingly, the lake's level currently stands at an elevation of 1,271.27

meters above sea level, which is 3 centimeters less than the water level on the corresponding date of last year. The lake is now covering some 2,807 square kilometers of land, which is 2,059 square kilometers less than a year before. Shared between West Azarbaijan and East Azarbaijan provinces in northwestern Iran, Lake Urmia, was once the largest salt-water lake in the Middle East. However, decades of long-standing drought spells and elevated hot summer temperatures that speed up evaporation as well as increased water demands in the agriculture sector shrank the lake drastically.

Interior Minister: Iran Not to Tolerate Insecurity at Border

Iran's minister of interior warned the two northwestern neighbors entangled in a war over the Nagorno-Karabakh region to be careful not to harm security at the Islamic Republic's border areas. Asked by reporters about the situation along Iran's northwestern borders after a recent flare-up of fighting between the Republic of Azerbaijan and Armenia, Interior Minister Abdolreza Rahmani Fazli said on Monday, "We have advised and warned the neighboring states that we would by no means tolerate insecurity, interference, or any other measure damaging the security of our people in those regions." The minister expressed hope that Azerbaijan and Armenia would observe the international law that entails respect for the national sovereignty and rights of all states. Rahmani Fazli also hoped that the country's border areas would not experience any insecurity with the warring sides proceeding with caution and Iran monitoring the border zones strongly and thoroughly. The interior minister said a number of mortar shells fired during the Nagorno-Karabakh fighting have fallen in Iran, stressing that Tehran will give the warring sides a stronger warning if such incidents recur. On Saturday, Iranian Foreign Ministry Spokesperson Saeed Khatibzadeh called on Armenia and Azerbaijan to be careful not to violate Iran's border amid the outbreak of the new round of fighting.

His comments came after officials in Iran's northwestern province of East Azarbaijan reported that mortar shells fired by the warring sides in the latest round of fighting between Armenia and Azerbaijan have hit border rural areas in the province. According to reports, one of the mortars has fallen in a village in Khoda Afrin county, injuring a 6-year-old child.

Iran puts into service two advanced long-range radar systems

Iran has put two more Ghadir long-range radar systems into operation in a bid to boost the country's deterrence might. The domestically-built radar systems joined the country's defense network on Tuesday, in a ceremony attended by Commander of Iran's Army and Khatam al-Anbia Air Defense Base, Major General Seyyed Abdolrahim Mousavi, and Commander of Islamic Revolutionary Guards Corps

Aerospace Force Brigadier General Amir Ali Hajizadeh. The first set of the long-range advanced radar was stationed in a base in the central city of Garmsar in June 2014. The second set was put into service in the southwestern city of Ahvaz in July 2015. Totally designed and produced by the local military experts at the IRGC Aerospace Force, the Ghadir identifies aerial targets on the basis of 3-dimensional detection. The system enjoys nonstop monitoring activities. Using low signals, Ghadir is a suitable option for electronic warfare. With an approximate range of 1,100 kilometers, the homegrown radar system can even detect targets with pretty small cross-section areas. Being capable of detecting small flying objects and targets

at far distances, the radar system leaves no bottleneck in radar maintenance industry in Iran.

Iran has in recent years made great headways in manufacturing a broad range of military equipment, including the air defense systems that use cutting edge technologies. Tehran has repeatedly stated that its military might is defensive in nature and poses no threat to other countries.



Leader's Adviser: Armenia Should Leave Occupied Azeri Lands

Ali Akbar Velayati, an international adviser to the Leader of the Islamic Revolution, called on Armenia to withdraw its forces from the regions it has occupied in the Republic of Azerbaijan, but emphasized that such a process should take place politically, not militarily.



In an interview with Iranian daily Kayhan, Velayati commented on the latest flare-up of armed clashes between Armenia and Azerbaijan over the disputed Nagorno-Karabakh region.

Pointing to the Armenian occupation of seven cities and the four UN resolutions calling for the withdrawal of Armenians from the occupied Azeri territories and their return to the internationally accepted boundaries, Velayati said all UN Member States must obey the resolutions. "We call on Armenia to return those occupied parts to the Republic of Azerbaijan. More than one million Azeris have been displaced after the occupation of those areas and must return home soon," he added. The Leader's adviser



underlined that Iran takes the same stance on the Nagorno-Karabakh conflict that it has adopted on the Israeli occupation of the Palestinian territories. Velayati made it clear that the dispute between Armenia and Azerbaijan has no military solution whatsoever, and must be resolved politically. Iran is opposed to any military action from any side, because people would be the only loser in the war, Velayati stated. Deploing the recent attacks on residential

areas amid the Nagorno-Karabakh war, the former Iranian foreign minister said this war runs counter to the interests of people of the two countries and to regional security. Velayati further deplored the foreign parties, such as Israel and Turkey, for fanning the flames of war, adding, "Why is Turkey insisting on the continuation of war? This country (Turkey) must help end the war if it can do so, provided that the occupied cities of the Republic of Azerbaijan be liberated definitely."

He also said that the illegitimate Zionist regime which is founded upon the occupation of Palestine has no right to comment on the Nagorno-Karabakh dispute. Azerbaijan and Armenia have exchanged heavy rocket and artillery fire, with each side accusing the other of targeting civilian areas as the fighting over the disputed region of Nagorno-Karabakh intensified. Dozens of soldiers and civilians have been killed in both countries in the new round of fighting.

Iran attaining deeper layers of self-sufficiency: Hatami

Iranian Minister of Defense said that Islamic Republic of Iran is moving towards attaining self-sufficiency despite sanctions imposed against the country by the Global Arrogance. Brigadier General Amir Hatami made the remarks on Tue. in the inaugural ceremony of

"military and nonmilitary Teflon cables and wires production factory" in Khorasan Razavi province, and stated that Islamic Republic of Iran has attained various scientific and industrial achievements in international arena. Islamic Republic of Iran has entered deeper layers of self-sufficiency in producing military and nonmilitary equipment and devices, the defense minister emphasized. He went on to say that the activity of this industrial and production factory has met

the demands of the country for producing high-quality products in the field of defense, maritime, aviation and missile industries. Experts and engineers in defense industry of the country at Maritime Industries Organization, affiliated to the Ministry of Defense, succeeded in setting up a large factory which plays an important role in advancing military-nonmilitary and economic-trade objectives of the Islamic Republic of Iran, he emphasized.

Rouhani warns against unwanted compliance with US inhumane actions

Iran's President Hassan Rouhani referred to the efforts made by the Iranian Foreign Ministry and the Central Bank with regards to unfreezing Iran's assets and urged those countries that reluctantly follow the US sanctions against Iran not to complicit to US' inhumane acts. Addressing the economic coordination

committee meeting on Tuesday, Rouhani said the government is determined to implement regulatory programs to control market and prices to ensure people's swift access to basic items. He noted that the government is determined to supply goods with preferential prices.

News

Trump Faces Backlash for Removing Mask on Return to White House

US President Donald Trump faced a fresh backlash on Tuesday for removing his mask when he returned to the White House and urging Americans not to fear the COVID-19 disease that has killed more than 209,000 people in the country and put him in hospital. Trump arrived at the White House on Monday in a made-for-television spectacle in which he descended from his Marine One helicopter wearing a white surgical mask only to remove it as he posed, saluting and waving, on the mansion's South Portico. "Don't let it dominate you. Don't be afraid of it," Trump said in a video after his return from the Walter Reed Medical Center military hospital outside Washington where he was treated for the disease caused by the coronavirus.

"I'm better, and maybe I'm immune - I don't know," he added,

flanked by American flags and with the Washington Monument in the background. "Get out there. Be careful."

Trump, who was treated by an army of doctors and received experimental treatment, has repeatedly played down a disease that has killed more than 1 million people worldwide and left his own country with the highest death toll in the world. The Republican president, running for re-election against Democrat Joe Biden in the Nov. 3 election, was admitted to hospital on Friday after being diagnosed with the disease. Trump has repeatedly flouted social-distancing guidelines meant to curb the virus' spread and ignored his own medical advisers. He also mocked Biden at last Tuesday's presidential debate for wearing a mask at events, even when he is far from others.

His decision to remove his mask after climbing the staircase to the White House South Portico - a perch that put him at some distance from others - and his insistence that Americans should not fear the disease horrified some physicians.

"I was aghast when he said COVID should not be feared," said



William Schaffner, a professor of preventive medicine and infectious diseases at Vanderbilt University Medical Center in Nashville. "This is a disease that is killing around a thousand people a day, has torpedoed the economy, put people out of work. This is a virus that should be both respected and feared," he added.

ISFAHAN NEWS

The First Bilingual Economic Newspaper In Isfahan Province

20000 Rials

Wednesday , October 7 , 2020,
No. 615

Headlines

Expert: Israel aiming Iran-Turkey tension in Karabakh conflict

5

Iran offers plan to end conflict over Karabakh

5

Iran oil industry; from sanctions to full-scale "economic war"

4

CALL TO PRAYER TIME IN ISFAHAN

Morning call to prayer :

04:41:40

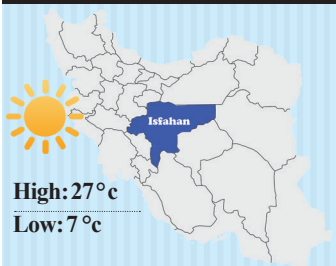
Noon call to prayer :

11:51:01

Evening call to prayer:

17:57:36

WEATHER



Iraq captures involved elements of US embassy attack

Iraqi Foreign Minister announced the arrest of some elements who cooperated in the rocket attacks on diplomatic bases in Baghdad's Green Zone. Iraqi Foreign Minister, Fouad Hussein spoke about the recent rocket attacks on diplomatic missions in the Green Zone, Baghdad Today reported. Criticizing the continuation of the attacks, he said these attacks have made the Americans think of closing their embassy in Baghdad. US officials have not yet officially threatened Iraq to close their embassy, Fuad Hussein said and added, however, the US Secretary of State has expressed concern about rocket attacks on the Washington embassy in Baghdad in a conversation with the Iraqi president.

Turkey Says France's Macron 'Sowing Islamophobia'

Turkey accused French President Emmanuel Macron of "encouraging Islamophobia" with his recent remarks claiming that "Islam is in crisis". "The claim by President Macron that 'Islam is in crisis' is a dangerous and provocative statement, encouraging Islamophobia and anti-Muslim demagoguery," presidential spokesman Ibrahim Kalin wrote on Twitter on Monday.

"Making Islam and Muslims a scapegoat for the failures of the French Republic is a far cry from rational policy," he added.

Last Friday, Macron announced a controversial plan against so-called "Islamist separatism" in the country.

In a speech, Macron claimed that Islam is a religion that is "experiencing a crisis across the world".



Iran will face foreign currency crisis if exports do not double; Expert

4

Poll: Biden Leads Grow in Pennsylvania, Wisconsin

US Democratic presidential nominee Joe Biden's leads in Pennsylvania and Wisconsin have grown since mid-September, according to polls released on Monday.

Biden holds a 5 percentage point lead in Pennsylvania and a 6 percentage point lead in Wisconsin over President Trump less than a month before the election, according to Reuters-Ipsos polls conducted in both states, The Hill reported. The former vice president earned 50 percent of the support in both Pennsylvania and Wisconsin, while Trump received 45 percent and 44 percent, respectively. Biden's leads in both states remain within the polls' 5 percentage point margins of error. In mid-September, 49 percent of Pennsylvania respondents sided with Biden, while 46 percent went with Trump. In Wisconsin, 48 percent of respondents said they would vote for the former vice president, compared with 43 percent who

said they would vote for the president. Biden's mid-September leads also fell within the polls' 5 percentage point margins of error.

In both states, respondents consider Biden to be the better candidate to handle the coronavirus pandemic, with a 10 percentage point lead in Pennsylvania and a 9 percentage point lead in Wisconsin. But Trump continues to have the advantage over Biden when it comes to the economy. The president has a 5 percentage point lead in Pennsylvania and a 7 percentage point lead in Wisconsin.

The Reuters-Ipsos polls surveyed 1,000 adults each between Sept. 29 and Oct. 5. The polls were released as Trump returned to the White House Monday on after spending the weekend at Walter Reed National Military Medical Center following a positive COVID-19 test last week. The opening day of the poll was the same day as the first presidential debate.

26 Countries Urge Western Sanctions Lifting to Tackle Virus

China and 25 other nations countries on Monday called for the immediate lifting of sanctions by the United States and other Western countries to ensure an effective response to the COVID19- pandemic.

The 26 countries also took aim at "chronic and deep-rooted racial discrimination, police brutality and social inequality."

Speaking on behalf of the 26 countries at a meeting of the UN General Assembly's human rights committee, China's UN Ambassador Zhang Jun said "unilateral coercive measures" violate the UN Charter, multilateralism, and impede human rights by hindering "the well-being of the population in the affected countries" and undermining the right to health, AP reported. "Global solidarity and international cooperation are the most powerful weapons in fighting and overcoming COVID-19," the joint statement said. "We seize this opportunity to call for the complete and immediate lifting of unilateral coercive measures, in order to ensure the full, effective and efficient response of all members of the international community to COVID-19." Among the countries that backed the statement were half a dozen that face sanctions by the United States, European Union or other Western nations

including Cuba, North Korea, Iran, Russia, Syria and Venezuela.

The statement notes that both UN Secretary-General Antonio Guterres and UN human rights chief Michelle Bachelet have called for the waiving of sanctions that undermine a country's capacity to respond to the pandemic.

There was no immediate response to an email seeking comment from the US Mission to the United Nations.

Germany's UN Ambassador Christoph Heusgen addressed the sanctions issue at a Security Council meeting on Syria in May claiming EU sanctions "do not affect the delivery of humanitarian aid or medical goods to limit the effects of COVID-19".

The 26 countries also took aim at "chronic and deep-rooted racial discrimination, police brutality and social inequality."

They cited the shooting by police of two Black Americans, George Floyd who died at the hands of a white police officer in Minneapolis in May, and Jacob Blake, shot by a white police officer in August and left paralyzed from the waist down.

"The COVID-19 mortality rate of minorities, in particular people of African descent, is disproportionately high in some countries," their statement said.

US "diplomatically isolated": John Hopkins Prof.

The dean of the John Hopkins School of Advanced International Studies said that given its defeat at the United Nations Security Council, the US has become "diplomatically isolated".

"The path forward with Iran would have to be sanctions relief," said Professor Vali Reza Nasr while talking to the CNN news network.

Nasr said that the Trump administration has shown that how ineffective and "inexact" the sanctions can be.

Commenting on certain US provocative measures against Iran, he went on to

said that Trump's administration "has gone out of its way to provoke Iran into some kind of action," but Iran has decided that "it's not to their advantage to go to war," because "they do not want to do anything that will help Trump." In mid-August, Washington proposed a resolution to the UNSC to extend Iran's arms embargo that are to be terminated on October 18. The US proposal met absolute failure because the resolutions could gain only two yes votes – the US and the Dominican Republic.

Less than a week later, the US started to activate the snapback mechanism to restore all the UNSC sanctions on Iran. The mechanism was designed by and for the members of the Joint Comprehensive Plan of Action (JCPOA) and the UNSCR 2231 which reiterates this fact. The US officially withdrew

from the deal on 8 May, 2018.

On August 20, the US gave its official demand to the UNSC to revive all the sanctions of the international body on Iran, which was almost unanimously rejected by the member states.

Even the US biggest European allies, i.e. the UK, Germany and France, made a reaction to the US request to activate the snapback mechanism in less than hour. They said in a joint statement, "The US ceased to be a participant to the JCPOA following their withdrawal from the deal on 8 May, 2018... We cannot therefore support this action which is incompatible with our current efforts to support the JCPOA."

However, despite all the oppositions made by the UNSC, the US government announced on July 20 that it had unilaterally re-imposed all the sanctions.

Arab states' normalization of ties "artificial respiration" for Israel: MP

Member of Majlis Committee for National Security and Foreign Affairs Ahmad Avaee said that the normalization of relations between the Persian Gulf Arab states of Bahrain and Emirates is like "artificial respiration" for the Zionist regime. Nothing new has happened in the region because the same relations which used to be covert have now become overt, Avaee told IRNA in an exclusive interview on Tuesday.

Saying that these Arab states are dependent on the West, Avaee noted that most of these countries are ruled by those who have not been chosen through elections.

He went on to say that recently, in an effort to tell Zionist lobbies that he has done something for Israel, the US President Donald Trump has lately been trying to normalize ties between some Arab states and the forged regime of Israel which occupies Palestine.

During Gamal Abdel Nasser's term of office in Egypt, he noted, many Arab states regarded it as a disgrace to have relations with Israel, but the enormity of the move broke under Anwar Sadat.

The UAE and Bahrain's normalization of ties with the Zionist regime may have disappointed Muslims but in the long run it will not help the Zionist regime whatsoever, he added.

"Israel is facing reverse migration," he said, "because it has not been able to provide security for the immigrants." In the past, the Zionist regime was able to occupy the land of Arab states whenever it wanted, but now Hezbollah is single-handedly confronting them, he added.

He also expressed regret that human rights organizations have kept silent about the terrorism acts regularly committed by the Zionist regime.

مردم نوسانات گذرای بورس را جدی نگیرند

مهمانان میز گرد «اهاکارهای حمایت از سرمایه‌های خرد در بورس» معتقدند بازار سرمایه در نیمه دوم امسال روندی مثبت ولی به دور از هیجان را سپری خواهد کرد.

این روزها بورس و نمادهای بورسی به بحث داغ رسانه‌های گوناگون و افشار مختلف جامعه تبدیل شده‌است. در این میان، سهامداری که البته شمار زیادی از آنان در روایی دستیابی به سودهای هنگفت، بدون علم و آگاهی نسبت به بازار سرمایه وارد بورس شدند با اصلاح عمیقی که از اوایل مرداد آغاز شد و تا به امروز ادامه یافته است زبان‌هایی را تجربه کردند- سرمایه‌ای که البته از نگاه کارشناسان و صاحب‌نظران بورس در حقیقت از بین نرفته بلکه در میان‌مدت و بلندمدت بر پایه سنت بازار، سودهای قابل توجهی را به سهامداران صبور خواهد داد.

در ارتباط با چرایی این اصلاح عمیق، با پیسته‌های بازار سرمایه و رفتار استاندارد سهامداری، وضعیت بازار سرمایه در ۶ ماه پیش رو و اثرگذاری انتخابات آمریکا بر بورس ایران، اداره کل پژوهش و بررسی‌های خبری ایرنا، میزگردی تحت عنوان «اهاکارهای حمایت از سرمایه‌های خرد بورس» برگزار کرد؛ نشستیی که در آن «عظیم ثابت» مدیرعامل کارگزاری بانک سپه و «علی محمودی» کارشناس بورس به بیان نظرات خود پرداختند. خلاصه‌ای از مباحث مطرح شده در میزگرد در ادامه خواهد آمد و مشروح آن نیز هفته آینده از نظر شما می گذرد:

■ نویسان، عنصر ذاتی بازار سرمایه نیست

مدیرعامل کارگزاری بانک سپه در رابطه با علل و عوامل جذایت بورس و ورود قشرهای مختلف به آن گفت: اینجاست شروع شد که بازارهای موازی در انتهای سال گذشته و همچنین در شروع سال ۱۳۹۹ چندان جذایتی برخوردار نبودند. با توجه به انتظارات تورمی که پس از گران شدن نرخ بنزین در آبان‌ماه اتفاق افتاد، فضا به این سمت رفت که احتمالاً جامعه شاهد گرانی‌های بیشتری باشد. در این شرایط بسیاری از مردم ترجیح دادند در بازاری فعالیت کنند که احتمال رشد بیشتری داشته باشد.

از دیدگاه عظیم ثابت، به‌خاطر مکانیسم و زیرساخت‌های مناسبی که در بازار سرمایه فراهم شده بود، خصوصاً از نظر معاملات آنلاین یا بر خط که اجازه می‌داد خود سرمایه‌گذاران به صورت مستقیم وارد بازار شده و سهام خود را خرید و فروش کنند، شاهد سرمایه‌گذاری گسترده مردم به بازار سرمایه بودیم. نقدشوندگی سهیم، جذب منابع باهر سطح از سلیقه و نقدینگی و همچنین آزادسازی سهام عدالت از دیگر مواردی بود که مدیرعامل کارگزاری بانک سپه برای جذایت بازار سرمایه برشمرد. او در ارتباط با آزادسازی سهام عدالت و داراها عرضه شده از سوی دولت، اظهار داشت: نقطه نظر تاریخی مقام معظم رهبری مطرح شد که موضوع آزادسازی سهام عدالت بود. این سال‌ها جزو آرزوهای مردم بود سهامی که سال‌ها پیش گرفته‌بودند بتوانند به نوعی نقد کنند.

مسابج امتیاز و مدیر مسئول: رضا محزونیه

سر دبیر: مرصیه ربیعی

ذفتر اصفهان: میدان احمدآباد، ابتدای خیابان شهیدمفتح (بهرام) ساختمان حورا

تلفن: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۰

روابطعمومی:تلفن: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۷۵۴ فاکس: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۱۴

سازمان آگهی‌های اصفهان: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۱۸-۳۲۲۷۴۵۱۷-۳۲۲۷۴۵۱۲-۳۲۲۷۴۵۰۶-۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۶

فاکس بازرگانی اصفهان: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۱۱-۳۲۲۷۴۵۰۷

چاپ: گلریز

امور مشترکین اصفهان: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۸

فرسودگی شغلی چیست و چگونه کسب و کارها را به خطر می‌اندازد؟

این من خسته...

در چنین وضعیتی چه باید کرد؟ شاید بهترین راه برای چنین زوج‌هایی کار کردن در مکان‌های مختلف باشد که این بهترین راه برای حفظ روابط سالم بین چنین زوجی است. همچنین چنین زوج‌هایی می‌توانند جداگانه به تعطیلات بروند و مدتی از هم دور باشند. درست است که چنین چیزی در تضاد با افکار عمومی می باشد اما برای در خطر نبودن بنیان خانواده مفید است.

۴. دشواری در روابط کاری و شخصی
استرس روی نحوه تعاملتان با سایر افراد تأثیر می‌گذارد. استرس موجب می‌شود که تمایل افراد برای ضربه زدن به دیگران افزایش یابد، خونسردی خود را از دست بدهید و در تعارض‌های احقانه و غیرضروری مداخله کنید.

انجام هر کاری در طول ساعات کاری به جز انجام دادن کاری که باید انجام شود. وقتی کار برای فرد کم باشد و دائماً زمان خالی برایش ایجاد شود، شخص این زمان خالی را با استراحت، صرف چای یا قهوه و یا معاشرت کردن با دیگر همکاران و صحبت کردن درباره موضوعاتی که در رسانه‌های اجتماعی خوانده است پر می‌کند که در چنین وضعیتی احتمال زده شدن از کار برای او بیشتر می‌شود چرا که وقتی فرد دائماً از بیکاری رنج می‌برد زودتر خسته و کسل می‌شود.

در چنین وضعیتی چه باید کرد؟ بهتر است در چنین شرایطی فرد از رئیس خود بخواهد تا کار بیشتری برای انجام دادن به او محول کند و در این صورت، در پایان روز کاری احساس رضایت و مفید بودن می‌کند.

۵. کمال گرایی

یکی دیگر از دلایل دلزدگی از کار کمال‌گرا بودن است. این که فرد در انجام هر کاری سختگیر باشد و بخواهد که آن را به بهترین شکل ممکن انجام دهد، روانشناسان معتقدند، کمال‌گرایی همیشه یک ویژگی مثبت نیست و گاهی می‌تواند باعث تعلل شود، چرا که لازم نیست همیشه همه چیز به عالی ترین شکل ممکن انجام شود.

۳. کار کردن در کنار همسر خود
این احتمال وجود دارد که زوج‌هایی که با هم کار می‌کنند و بسا یکدیگر همکار هستند، بعد از مدتی از یکدیگر خسته شوند چرا که آن‌ها از صبح تا شب و حداقل روز در هفته در کنار یکدیگر هستند و همچنین آخر هفته‌ها را هم در کنار هم می‌گذرانند. مکالمات آن‌ها بیشتر حول محور کار است و کمتر برای یکدیگر وقت می‌گذارند.

۶. خستگی

فرسودگی به علت استرس وارده بر ذهن و بدن می‌تواند به خستگی منجر شود. بیدار شدن صبح هنگام از خواب بدون



۱. علاقه به شغل به دلیل علاقه به همکاران
در چنین حالتی فرد فکر می‌کند که تیم کاری که در آن قرار دارد، بهترین تیم کاری است اما بعد از گذراندن جلسات کاری و صحبت‌های همیشگی در مورد مسائل کاری فرد خسته خواهد شد و نسبت به شغلی که دارد انزجار پیدا خواهد کرد، چون به یکنواختی می‌رسد. این مورد شباهت زیادی به پیروی طولانی مدت از یک نوع رژیم غذایی خاص دارد.

در چنین وضعیتی چه باید کرد؟ در چنین وضعیتی بهتر است که فرد حلقه اجتماعی ای که در آن قرار دارد را گسترش داده و با افراد بیشتری معاشرت کند و در زندگی خود تنوع ایجاد کند.

۲. مشکلات شناختی

برخی از افسردگی‌ها در شرایط کاری استرس فراوانی دارند، دچار فرسودگی شغلی می‌شوند. استرس باعث آسیب به قشر پیشانی مغز که مسئولیت عملکردهای اجرایی را بر عهده دارد، خواهد شد.

عملکرد اجرایی بر حافظه، توانایی تصمیم‌گیری، کنترل احساس و تمرکز تأثیر می‌گذارد و فرد اشتباهات احقانه‌ای را انجام می‌دهد، چیزهای مهم را فراموش می‌کند، احساسات و حالات او مدام تغییر می‌کند و یاد تصمیم‌گیری ضعیف عمل می‌کند، همه این‌ها از نشانه‌های فرسودگی هستند

۳. کار کردن در کنار همسر خود
این احتمال وجود دارد که زوج‌هایی که با هم کار می‌کنند و بسا یکدیگر همکار هستند، بعد از مدتی از یکدیگر خسته شوند چرا که آن‌ها از صبح تا شب و حداقل روز در هفته در کنار یکدیگر هستند و همچنین آخر هفته‌ها را هم در کنار هم می‌گذرانند. مکالمات آن‌ها بیشتر حول محور کار است و کمتر برای یکدیگر وقت می‌گذارند.

فرسودگی به علت استرس وارده بر ذهن و بدن می‌تواند به خستگی منجر شود. بیدار شدن صبح هنگام از خواب بدون انرژی کافی و بعد از یک خواب خوب شبانه، مصرف حجم زیادی از کافئین در طول روز و عدم هوشیاری در موقع کار از نشانه‌های خستگی ناشی از فرسودگی است

ویژگی یک استارت آپ شهری چیست؟

یک طراح شهری گفت: در راهاندازی یک استارت‌آپ علاوه بر فناوری باید رفتار شهروندان در هر محیط شهری، ساختارهای عمومی و فرم شهر هانیز مورد توجه قرار بگیرد.

فریناز مقتدیری اظهار کرد: با اینکه تعریف جامع و درستی از استارت‌آپ در ایران وجود ندارد، فضا برای شروع کار استارت‌آپ‌ها در ایران مناسب است، اما باید فلسفه وجودی استارت‌آپ و تعریف آن بدرستی بررسی شود. وی افزود: استارت‌آپ عموماً فعالیت‌های مرتبط با کسب و کار و یک ایده اولیه است که می‌تواند از یک نرم‌افزار برای انجام سفرهای درون شهری تا فروش یک محصول را شامل شود.

این طراح شهری خاطر نشان کرد: چنانچه استارت‌آپ به بهره‌وری اقتصادی برسد و در محیط شهری و زندگی واقعی نتیجه‌بخش باشد، از قالب استارت‌آپ خارج شده و تبدیل به شرکت، نهاد یا سازمان می‌شود.

مقتدیری عنوان کرد: تعداد استارت‌آپ‌های موفق در دنیا نسبت به استارت‌آپ‌های راه‌اندازی شده بسیار کمتر است زیرا استارت‌آپ یک ایده اولیه است، به عبارتی فناوری‌های نوین این امکان را فراهم کرده‌اند تا استارت‌آپ‌های بیشتری داشته باشیم.

وی ادامه داد: فضا برای گسترش تمامی این ایده‌ها و بازدهی اقتصادی آنها در هر مکانی فراهم نیست، به‌طور مثال دلیل نمی‌شود ایده‌ای که در استرالیا موفق بوده است، حتی با وجود بومی‌سازی در ایران نیز موفق باشد.



کار، ارزش مواجه شدن با این مشکلات سلامتی را دارد یا خیر.

۱۰. معناد به کار بودن
وقتی فرد نتواند زندگی خود را بدون انجام کار تصور کند یعنی به کار کردن معناد است که در این شرایط فرد دچار خستگی مزمن می‌شود و حتی ظرفیت کاری او کاهش پیدا خواهد کرد و حتی ممکن است سلامتی او به خطر بیفتد. در چنین وضعیتی چه باید کرد؟ بهتر است فرد را یانه و هر چیز دیگری که می‌تواند او را به یاد کاری انگاز را کنار گذاشته و به خودش مدتی استراحت بدهد و فقط تفریح کند.

۱۱. مشکلات عملکردی

افراد ای که دچار فرسودگی می‌شوند، معمولاً اهداف والا را به دست آورده‌اند و هنگامی که دچار افت عملکرد می‌شوند دیگران به این مورد چندان توجهی نمی‌کنند. اگر کاهش‌ی را در عملکرد خود مشاهده کرد دید، ممکن است دچار فرسودگی شغلی شده باشید.

۱۲. مشکلات سلامتی

اگر از مشکلاتی مانند درد کمر، افسردگی، بیماری‌های قلبی، چاقی و یا هر بیماری دیگری رنج می‌برید، ممکن است دچار فرسودگی شغلی شده باشید زیرا فرسودگی اثرات منفی زیادی روی سلامت جسمی و روحی شما دارد. پس باید نقش کاری که انجام می‌دهید را در بروز این بیماری‌ها نیز در نظر بگیرید و ببینیدشید که آیا رویکرد شما نسبت به نگران‌کننده‌ای هم در حال رشد است.

۱۳. بهداشت روانی در محیط کار
سلامت روان و حال عمومی کارمندان، یکی از مباحثی است که به‌راحتی نمی‌توان درباره آن صحبت کرد.

بر اساس مطالعاتی که در آمریکا انجام شده، حدود ۵۸ درصد از کارمندان می‌گویند، نمی‌توانند به‌سادگی به رئیس خود بگویند که از نظر سلامت روان دچار مشکل شده‌اند. تنها ۲۰ درصد از این نمونه آماری می‌گویند که احتمالاً مدیرانشان از آنها حمایت خواهند کرد.

این در حالی است که فرسودگی شغلی به قوت خود باقی است و با سرعت نگران‌کننده‌ای هم در حال رشد است.

پایان برسانیم.
ممکن است این کار و وظیفه به خوبی به پایان برسد اما انگیزه‌ای که باعث سوق دادن شما شده است دیگر وجود ندارد و کار را نه فقط به خاطر خود واقعی آن انجام می‌دهیم بلکه تنها به علت ترس از دست دادن یا اخراج شدن این کار را به پایان می‌رسانیم.

۹. توجه نکردن به سلامتی خود

نادیده گرفتن علائم هشدار دهنده بدن، فرد را در معرض خطر بیمار های مختلف قرار می‌دهد. افرادی که به سستی کار می‌کنند و به سلامتی خود توجهی ندارند نه تنها آسیب می‌بینند بلکه حتی ممکن است موقتاً توانایی لازم برای انجام کار را از دست بدهند.

در چنین وضعیتی چه باید کرد؟ فرد باید به‌طور منظم معاینات پزشکی لازم را انجام دهد و نسبت به علایم احتمالی بیماری بی

انرژی کافی و بعد از یک خواب خوب شبانه، مصرف حجم زیادی از کافئین در طول روز و عدم هوشیاری در موقع کار از نشانه‌های خستگی ناشی از فرسودگی است.

۷. منفی بودن

اگر فرد مثبت‌نگری در زندگی بوده‌اید ولی به تازگی فقط به نیمه خالی لیوان نگاه می‌کنید، دیگران را مورد قضاوت قرار می‌دهید و نوعی احساس بدبینی در شما به وجود آمده است ممکن است دچار فرسودگی شغلی شده باشید که شما را به یک شخص منفی گرا و منفی‌باف تبدیل کند و به سلامتی خود توجهی ندارند نه تنها آسیب می‌بینند بلکه حتی ممکن است موقتاً توانایی لازم برای انجام کار را از دست بدهند.

۸. از دست دادن انگیزه
با آغاز کار همه چیز به نظرمان خوب و بدون نقص است و انگیزه کافی برای کار را داریم اما در حالت فرسودگی، همیشه به دنبال پیدا کردن انگیزه هستیم تا کار خود را به

استرس روی نحوه تعاملتان با سایر افراد تأثیر می‌گذارد. استرس موجب می‌شود که تمایل افراد برای ضربه زدن به دیگران افزایش یابد، خونسردی خود را از دست بدهید و در تعارض‌های احقانه و غیرضروری مداخله کنید.

۶. خستگی

فرسودگی به علت استرس وارده بر ذهن و بدن می‌تواند به خستگی منجر شود. بیدار شدن صبح هنگام از خواب بدون

استارت آپ

معاون توسعه صندوق نوآوری مطرح کرد:

توصیه‌هایی برای کاهش ریسک ایده‌های استارت‌آپی

ملکی فر افزود: با توجه به توسعه فناوری در دنیا شاهد روند بازآفرینی در حوزه آموزش بودیم، شیوع ویروس کووید ۱۹ به این قضیه دامن زد و باعث شد نیاز به استارت‌آپ‌های این حوزه بیشتر شود.

وی بیان کرد: با توجه به شیوع این بیماری در ایران و پیرو آن اعمال محدودیت‌ها، بخشی از بار بیماری کووید ۱۹ در حوزه آموزش را استارت‌آپ‌ها انجام دادند. معاون توسعه صندوق نوآوری ادامه داد: با توجه به شیوع این بیماری و نیاز به آموزش عالی و آموزش پرورش بزرگتر شده است و تقاضا نیز بیشتر شده، در همین راستا صندوق نوآوری و شکوفایی با وزارت آموزش و پرورش و وزارت علوم، تحقیقات و فناوری تلاش کرد استارت‌آپ‌های توانمند این حوزه را شناسایی و به سرمایه‌گذاران معرفی کرد.

ملکی فر با اشاره به معرفی ۱۶ استارت‌آپ حوزه آموزش در این دوره از رویداد یادآور شد: از این تعداد ۱۲ استارت‌آپ توانستند قبل از ورود به این رویداد سرمایه مورد نیاز خود را جذب کنند.

وی با ابراز امیدواری از اینکه شاهد فعالیت استارت‌آپ‌های بیشتری در حوزه آموزش باشیم، افزود: در صندوق بعد از این رویداد حداقل یک رویداد دیگر در حوزه آموزش بر گزار خواهد شد، چرا که این حوزه بسیار وسیع است و قابلیت فعالیت بیشتر در آن وجود دارد.

■ باز آفرینی در حوزه آموزش با شیوع کرونا در دنیا تشدید شد



معاون توسعه صندوق نوآوری و شکوفایی گفت:

فعالان حوزه نوآوری نیاز نیست که حتماً یک ایده استارت‌آپی جدید آرایه دهند، بلکه با کپی‌هوشمندانه استارت‌آپ‌های خوب دنیا می‌توانند ریسک‌های موجود در این حوزه را پایین بیاورند.

گزارش
ایرنا