



لایت کوین



استلار



ایاس

رئیس اتاق اصناف اصفهان:

باسوء مدیریت روغن در انبارهای خانگی احتکار شد

رئیس اتاق اصناف اصفهان گفت: متأسفانه به دلیل انتظار تورمی و کمبودی که در برهه‌ای از زمان در بازار روغن شکل گرفت، تقاضای کاذب ایجاد شد و اکنون بسیاری از روغن‌ها به جای اینکه در ویت‌ترین مغازه‌ها باشد، در انبار خانه‌های مردم احتکار شده است.

رسول جهانگیری در خصوص وضعیت بازار در آستانه شب عید و گرانی کالاهای اساسی، اظهار کرد: مشکلی در تأمین سایر کالاها به غیر از کالاهای اساسی نداریم و باید توجه داشت که متولی این دسته از کالاها، نه بازاریان و اصناف، بلکه دولت است. وی افزود:

بازار طلا و سکه ۹۹/۱۲/۳ ساعت ۱۵:۳۰

قیمت سکه	قیمت فروش	قیمت قبلی
سکه طرح قدیم	۱۱,۲۶۰,۰۰۰	۱۱,۹۵۰,۰۰۰
سکه طرح جدید	۱۰,۶۷۹,۰۰۰	۱۱,۶۷۹,۰۰۰
نیم سکه	۵,۴۰۰,۰۰۰	۵,۵۵۰,۰۰۰
ربع سکه	۳,۲۰۵,۰۰۰	۳,۲۴۲,۰۰۰
سکه گرمی	۲۴۳۷,۰۰۰	۲۵۱۲,۰۰۰
یک مثقال طلای ۱۷ عیار	۴,۶۰۰,۰۰۰	۵,۰۴۵,۰۰۰
یک گرم طلای ۱۸ عیار	۱,۰۸۳,۰۰۰	۱,۱۶۴,۹۰۰
طلای آب شده نقدی	۴,۶۹۰,۰۰۰	۵,۰۴۴,۰۰۰
یک گرم طلای ۲۴ عیار	۱,۴۴۴,۰۰۰	۱,۵۵۳,۲۰۰

سرمقاله
فرزانه مستاجران

باقاطعیت

به مردم اعلام شود:

سفرهای نوروزی کنسل است

در روزهایی که موج چهارم کرونا در حال وقوع است، کرونای انگلیسی در حال گردش است و تکلیف واکسن ایرانی و واردات واکسن خارجی نیز مبهم است، برخی از مسئولان صحبت از قوانین سفرهای نوروزی می‌کنند آیا در چنین شرایطی سفر لازم است؟ چرا با جان همه مردم ایران بازی شود تا عده‌ای خاص که نمی‌توانند مانند تمام مردم جهان شرایط قنطینه را تحمل کنند برای عید به مسافرت بروند؟ مگر چند در صد از مردم ایران خواهان سفر در چنین شرایطی هستند که مسئولان در صدر دفع مشکل آنها هستند؟ کادر درمان مادر حالت اضطراری به سر می‌برند و حتی نمی‌توانند خانواده خود را ملاقات کنند آن وقت صحبت از سفرهای نوروزی می‌شود؟ چرا از همین حالا با جدیت به مردم اعلام نمی‌شود که هیچ‌کس اجازه سفر در نوروز را ندارد؟ تا مردم برنامه‌ریزی برای...

ادامه در صفحه ۲



رئیس شورای اسلامی شهر اصفهان از جدی بودن بحران آب سخن گفت؛

آب، نگرانی اصلی اصفهانی‌ها

■ مسئولان فکر عاجلی برای پایان این بحران داشته باشند

۲

آگهی مزایده عمومی

شهرداری نطنز در نظر دارد ۲ قطعه زمین به فروش

۱- قطعه زمین با کاربری مسکونی به پلاک ثبتی ۷۱/۲۵۷۵ به مساحت ۲۷۰/۹۷ متر مربع واقع در کوی سرشک، ابتدای خیابان دکتر شریعتی

۲- قطعه زمین با کاربری مسکونی به پلاک ثبتی ۵۱/۴۰۶ به مساحت ۱۸۹/۷۵ متر مربع واقع در کوی گنبد باز جنب مدرسه احسان

برای هر متر مربع قطعه زمین پلاک ۷۱/۲۵۷۵ مبلغ ۴۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال و برای هر متر مربع قطعه زمین پلاک ۵۱/۴۰۶ مبلغ ۵۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال می‌باشد.

تضمین شرکت در مزایده برای زمین پلاک ۷۱/۲۵۷۵ معادل ۶۱۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال و برای زمین پلاک ۵۱/۴۰۶ معادل ۵۲۲,۰۰۰,۰۰۰ ریال می‌باشد.

که به یکی از صورت‌های مشروحه ذیل همراه با اسناد مزایده به دستگاه مزایده‌گزار تسلیم شود: ۱- ضمانتنامه معتبر بانکی ۲- افزایش بانکی واریزی به حساب شماره

۰۹۱۷۱۵۷۱۶۶۰۰۹ به نام شهرداری نطنز نزد بانک ملی شعبه نطنز (به پیشنهاداتی که فاقد سپرده، سپرده کمتر، چک یا نظایر آنها می‌باشد ترتیب داده نخواهد

شد) سایر اطلاعات، جزئیات و شرایط مربوط به معامله در اسناد مزایده مندرج شده است در صورتی که برندگان اول و دوم و سوم به ترتیب حاضر به انعقاد قرارداد نشوند

سپرده آنها به ترتیب به نفع شهرداری نطنز ضبط خواهد شد. شهرداری در رد و قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است. آخرین مهلت تکمیل و تحویل پیشنهادات به

استثناء ایام تعطیل تا پایان وقت اداری چهارشنبه ۹۹/۱۲/۲۰ و در محل دبیرخانه محرمات شهرداری نطنز واقع در بلوار شهید مصطفی خمینی (ره) می‌باشد.

تلفن تماس: ۰۳۱-۵۴۲۲۲۱۱۹

علی بیراینده- شهردار نطنز

شناسه: ۱۰۹۸۷۸۴

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

همراه با ارزیابی کیفی (فشرده) شماره ۹۹/۴۴۴

نوبت اول

مجمع طلای موته در نظر دارد انجام خدمات ایاب و ذهاب پرسنل و امور حمل و نقل سبک در مجتمع طلای موته را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به شماره ثبت ستاد ۰۹۹۰۱۵۴۶۰۰۰۱۶ و با جزئیات مندرج در اسناد مناقصه و با تضمین شرکت در مناقصه (فرآیند کار) به مبلغ ۱,۷۶۲,۴۰۰,۰۰۰ ریال (یک میلیارد و هفتصد و شصت و دو میلیون و چهارصد هزار ریال) به صورت (واریز نقدی یا ضمانتنامه بانکی) برگزار نماید.

- تاریخ انتشار مناقصه در سامانه: ساعت ۹ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۳۹۹/۱۲/۰۴

- مهلت زمانی در یافت اسناد مناقصه از سایت: ساعت ۱۶ روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۹/۱۲/۱۷

- مهلت زمانی ارائه پیشنهاد: ساعت ۱۴ روز شنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۱/۱۴

- تاریخ بازگشایی پاکت‌ها: ساعت ۱۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۱/۱۵

* علاقمندان شرکت در مناقصه می‌بایست جهت ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی با شماره های دفتر ثبت نام ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸ و ۰۲۱-۰۲۷۳۱۳۱۳۱-۰۲۱ تماس حاصل نمایند و یا به آدرس اینترنتی www.setadiran.ir مراجعه نمایند.

شناسه: ۱۰۹۸۶۳۵

آگهی مناقصه عمومی (نوبت دوم)

چاپ دوم

شهرداری بهارستان در نظر دارد جهت انجام پروژه‌های زیر از محل اعتبارات استانی و عمرانی شهرداری بهارستان از طریق برگزاری مناقصه عمومی انتخاب پیمانکار نماید.

نام پروژه	برآورد اولیه (ریال)	مدت اجرا	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)
عملیات بهسازی ریفور میانی بلوار ولیعصر (حدفاصل محور میانی تا خیابان اردیبهشت) شهر بهارستان	۵,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	سه ماه	۲۷۵,۰۰۰,۰۰۰

۱- متقاضیان جهت کسب اطلاعات بیشتر و اخذ اوراق مناقصه می‌توانند از مورخ ۹۹/۱۱/۲۷ تا مورخ ۹۹/۱۲/۱۱ همه روزه به جز روزهای تعطیل با مراجعه به سایت ستاد نسبت به خرید اسناد مناقصه اقدام نمایند.

۲- پیشنهاد دهندگان باید پیشنهادات خود را تا پایان وقت اداری شنبه مورخ ۹۹/۱۲/۲۳ در سایت ستاد بارگذاری نمایند.

۳- پیشنهادهای رسیده ساعت ۱۴:۳۰ بعد از ظهر روز یکشنبه مورخ ۹۹/۱۲/۲۴ در کمیسیون عالی معاملات که در محل شهرداری بهارستان تشکیل می‌گردد بازگشایی می‌گردد.

۴- شهرداری بهارستان در رد یک یا تمام پیشنهادها مختار است.

۵- هرگاه برندگان اول، دوم و سوم مناقصه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده شرکت در مناقصه آنها به ترتیب ضبط خواهد شد و سپرده نفرات اول تا سوم تا زمان عقد قرارداد با برنده مسترد نخواهد شد.

داود بحیرایی- شهردار بهارستان

شناسه: ۱۰۹۵۵۷۶

اصفهان
در مسیر
امید

۷۰

کاهش زمان سفر
از شمال به مرکز شهر

راه دور، نزدیک شد

بهره‌برداری از:

خیابان‌های تابان و آسمان

پل آفتاب

با هزینه‌ای بالغ بر ۲۰۰۰ میلیارد ریال



شهرداری اصفهان



شهرداری اصفهان

ادامه از صفحه یک

... آن نداشته باشند؟!

در آخرین ماه سال کشور یک‌بار دیگر در گیر خیز چهارم کرونا و ویروس جهش یافته کووید-۱۹ شده است. موجی جدید که در صورت ادامه عادی انگاری‌ها از سوی مردم، می‌تواند یک بار دیگر کشور را در سیاهی اسفند ماه سال گذشته فروبرد. در چنین شرایطی زمه سه سفرهای نوروزی از حالا شنیده می‌شود و حتی وزارت گردشگری از صدور مجوز از سوی ستاد مقابله با کرونا برای رزرو هتل‌ها در نوروز ۱۴۰۰ خبر داده است.

هر چند اعلام شده که اگر خیز چهارم کرونا به وقوع بپیوندد این مجوز ها باطل می‌شود اما حتی اگر خیز چهارمی هم قبل از عید نباشد با مجوز های سفری که اعلام شده حتما بعد از عید شاهد یک خیز عظیم کرناوی

به گفته مسئولان به طور کلی سفرها را می‌توان در چهار دسته تقسیم‌بندی کرد: یک گروه ممکن است افراد با تور به سفر بروند که از قبل تحت نظارت تور برنامه‌ریزی شده و هتل‌شان و گردش‌هایی که می‌روند، براساس برنامه‌ریزی و تحت نظارت خواهد بود که سازمان گردشگری می‌تواند اینها را پوشش دهد. گروه دوم افرادی هستند که ممکن است برای رزرو هتل و اسکان‌شان با تور هماهنگ کنند، اما با ماشین شخصی یا پرواز ... سفر کنند. این گروه هم قابلیت نظارت و کنترل را دارند. گروه سوم افرادی هستند که خودشان به مسافرت می‌روند و ممکن است به ویلاها و جاهای دیگری بروند که تحت نظارت نیستند و گروه چهارم هم مسافرت کرده و در محل سفر اقدام به چادرزدن می‌کنند. بر این اساس می‌توان گروه یک و دو را تحت نظارت و کنترل قرار داد، گروه چهار می‌تواند ممنوع باشد، اما مشکل با گروه سوم باقی می‌ماند که واقعا این گروه خیلی قابل کنترل و نظارت نیستند.

البته این تقسیم بندی ها از دید مسئولان امر بوده و به نظر می‌رسد این مسئولان از کره ای دیگر آمده‌اند و آنچنان قوائد بازی کرونا را نمی‌دانند با این تقسیم بندی شاید بتوان نام مسافران نوروزی را ثبت کرد اما نمی‌توان شرایطی فراهم کرد که مسافرانی که با تور می‌روند یا گروه شخصی می‌روند کرونا نگیرند و به دیگران منتقل نکنند.

بر طبق اعلام وزارت بهداشت بیشترین میزان بروز موارد مثبت بستری در هفته گذشته به ترتیب در استان‌های مازندران و خوزستان و بیشترین میزان بروز موارد مرگ‌ومیر ناشی از کووید-۱۹ به ترتیب در استان‌های مازندران و گیلان گزارش شده است. براساس آخرین آمار اکنون ۱۱ شهر قرمز داریم که همگی در استان خوزستان هستند، ۵۲ شهر نارنجی، ۲۱۷ شهر زرد و ۶۸ شهر آبی داریم و به تعداد شهرهای نارنجی اضافه شده است، وجالب‌تر اینجاست که این استان‌ها مبدأ اصلی گردشگری در نوروز به حساب می‌آیند با این وجود چطور هنوز در مورد سفرهای امن با وجود کرونا صحبت می‌شود؟

باید از صادرات ذوب آهن حمایت شود

عباس مقتدایی گفت:باید در سطح ملی، انواع حمایت‌ها را از صادرات محصولات ذوب آهن اصفهان داشته باشیم. عباس مقتدایی نماینده مردم اصفهان و نایب رئیس اول کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی مجلس شورای اسلامی با حضور در ذوب آهن اصفهان، ضمن بازدید از خط تولید و پروژه‌های این شرکت با مسئولین ذوب آهن دیدار و گفتگو نمود.

نماینده مردم اصفهان در مجلس شورای اسلامی در حاشیه بازدید اظهار داشت: دستاوردهای ذوب آهن نشان می‌دهد که کارشناسان و مهندسان کشور ما می‌توانند در سطح جهانی کارهای بزرگی انجام دهند و این موفقیت‌ها بسیار امیدبخش و غرور آفرین است.

مقتدایی با اشاره به تجهیزات مدرن موجود در کارگاه نورد ۶۵۰ ذوب آهن که تولیدریل انجام می‌دهد، گفت: با این توانمندی

به جمع ۵ کشوری پیوستیم که از دانش فنی و فناوری لازم برای تولید انواع ریل‌های استاندارد برخوردار هستند.

اوبهره گیری از فناوری و تجهیزات تولید ریل را که نیازمند بر خور ذراتی از چندین دانش در کنار هم است کار دشوار و پیچیده‌ای دانست و افزود: جوانان این مرز و بوم بدون اتکاء به بیگانه این دستاورد بزرگ را حاصل کردند و کاملاً مشهود است که مدیران و برنامه‌ریزان ذوب آهن توانستند برای تولید ریل، مجموعه‌ای از فعالیت‌های مدیریتی را در بالاترین سطح انجام دهند.

رئیس شورای اسلامی شهر اصفهان از جدی بودن بحران آب سخن گفت؛

آب، نگرانی اصلی اصفهانی‌ها

■ مسئولان فکر عاجلی برای پایان این بحران داشته باشند

رئیس شورای اسلامی شهر اصفهان آب را یکی از مسائلی دانست که مردم ویژه رصد می‌کنند و نسبت به آن دلوایسی و نگرانی دارند، گفت: قطعاً مردم از نمایندگان خود در مجلس شورای اسلامی و شورای شهر در خواست دارند فکر عاجلی برای پایان دادن به این بحران داشته باشند.

علیرضا نصر اصفهانی در نطق پیش از دستور خود در صد و شصتمین جلسه علنی شورای اسلامی شهر اصفهان ضمن تبریک ولادت با سعادت حضرت جوادالاعظم(ع) و حضرت امیرالمؤمنین علی(ع) اظهار کرد: امروز نیازمند پمپاژ رفتار علوی و نبوی در جامعه خود هستیم و هر چه از نبی مکرم اسلام(ع) و ائمه(ع) فاصله بگیریم در حقیقت از فضائل اخلاقی فاصله گرفته‌ایم، انسان‌های که تلاش کردند خدایی شوند و همه رفتارها، حرکات، برخورد و آرزوهایشان نیز خدایی شود.

رئیس شورای اسلامی شهر اصفهان افزود: امام علی(ع) انسانی است که خداوند در وجودش تجلی و ظهور کرده است، این که به ما توصیه می‌کنند تلاش کنید و جودتان خدایی شود وجود امیرالمؤمنین(ع) الگو و اسوه خوبی برای همه ما است، امامی که در سفر و حضر، جنگ و صلح، خانواده و حکومت‌داری تمام رفتارهایشان نشان از تجلی خداوند در زندگی این امام داشت، اگر مدعی پیروی و شیعه‌ایشان بودن هستیم باید تلاش کنیم در این مسیر قرار بگیریم و ارتباطمان با خدا بیشتر شود و در همه امور مراقبت لازم را داشته باشیم.

وی خاطر نشان کرد: حاکمیت مسائل اخلاقی یکی از مسائلی است که در جامعه باید به آن پرداخته شود و ما همچنان نیازمند این هستیم که با آرامش، کریمانه از فضا سازی‌ها، جوسازی‌های مسموم و حاشیه‌سازی بی‌جهت پرهیز کنیم؛ به نیروهای همراه با مدیریت شهری و نیروهای منتقد توصیه می‌کنیم در اظهار نظر‌ها، بیان دیدگاه‌ها، سخنرانی‌ها و نشست‌ها مرز های



مجوز صادرات شیر خشک به زودی صادر می‌شود

حسین ایراندوست گفت: سازمان جهاد کشاورزی و وزارتخانه، پیگیری‌هایی مبنی بر صادرات شیر خشک انجام داده‌است که این پیگیری از تباطی با بیانییه اخیر گاوداران و نظام صنفی کشاورزی ندارد.

حسین ایراندوست معاون جهاد کشاورزی استان اصفهان با اشاره به بیانییه مشترک گاوداران و نظام صنفی کشاورزی، مبنی بر ابراز نارضایتی آن‌ها از ممنوعیت صادرات شیر خشک اظهار کرد: پیرو پیگیری‌های سازمان جهاد کشاورزی و وزارتخانه، به زودی مجوز صادرات شیر خشک صادر می‌شود، اما این موضوع از تباطی با این بیانییه ندارد و عده‌ای سوء استفاده نکنند که، چون بیانییه دادند مجوز صادر شد.

او با بیان اینکه روزهای اخیر بحث بر سر این موضوع بود که صادرات شیر خشک باعث می‌شود گاوداران شیر را گران

بفروشند، گفت: اگر همچنان اجازه صادرات شیر خشک می‌دادیم قیمت لبنیات بیش از این افزایش پیدا می‌کرد.

ایراندوست علت صدور این بیانییه را «پیشگیری بهتر از درمان» تعریف کرد و گفت: تا توجه به اینکه اواخر هر سال کارخانه‌های تولید محصولات

لبنی شیر کمتری را از گاوداران می‌خرند، بنابراین برای اینکه چنین اتفاقی نیفتد، گاوداران این بیانییه را صادر کردند.

معاون جهاد کشاورزی استان اصفهان بیان کرد: دولت مخالف با صادرات شیر خشک نیست، حتی امروز جلسهای با معاون وزیر جهاد کشاورزی برگزار شد و ایشان قول حل این مشکل و صدور مجوز صادر کردن شیر خشک را دادند.

ارتباطات

دیدار سرپرست مخابرات منطقه اصفهان

با اعضای هیئت مدیره شرکت تعاونی

مصرف کارکنان

سرپرست مخابرات منطقه اصفهان با اعضای هیئت مدیره شرکت تعاونی

مصرف کارکنان این مجموعه دیدار واز نزدیک در جریان روند فعالیتهای آن قرار گرفت.

به گزارش روابط عمومی مخابرات منطقه اصفهان، اسماعیل قربانی در این دیدار با اشاره به نقش تعاونی‌ها در ساختار اقتصادی کشور گفت: امروزه تعاونی‌ها وسیله مناسبی برای توسعه فعالیتهای اقتصادی و اجتماعی کشور به شمار می‌روند که می‌توانند در بهره‌وری بهینه از شرایط زندگی، توزیع مایحتاج عمومی، ایجاد فرصتهای شغلی و بهبود وضعیت اجتماعی مؤثر باشند.

وی افزود: تجربه کشورهای توسعه یافته نشان می‌دهد که تعاونی‌ها بهترین شکل‌هایی هستند که موفق شدند اسباب تجمع سرمایه‌های خرد و نیروهای خلاق و با انگیزه را برای انجام کارهای گروهی و کارآفرینانه فراهم کنند.

مدیر مخابرات منطقه اصفهان، تعاونی مصرف کارکنان این مجموعه را نماد یک تعاونی موفق دانست و اظهار کرد: امیدواریم با برنامه‌ریزی و جدیت تمام، همه برنامه‌های این شرکت تعاونی در راستای خدمت‌رسانی به خانواده مخابرات استان محقق شود. گفتنی است در ادامه تئی چند ان گضای هیئت مدیره شرکت تعاونی مصرف کارکنان مخابرات منطقه اصفهان گزارشی از وضعیت شرکت تعاونی و مسائل و مشکلات پیش روی خود ارائه کردند.

بازار

رئیس اتاق اصناف اصفهان:

باسوء مدیریت

روغن در انبارهای خانگی احتکار شد

رئیس اتاق اصناف اصفهان گفت: متأسفانه به دلیل انتظار تورمی و کمبودی که در برهه‌ای از زمان در بازار روغن شکل گرفت، تقاضای کاذب ایجاد شد و اکنون بسیاری از روغن‌ها به جای اینکه در ویترین مغازه‌ها باشد، در انبار خانه‌های مردم احتکار شده است.

رسول جهانگیری در خصوص وضعیت بازار در آستانه شب عید و گرانی کالاهای اساسی، اظهار کرد: مشکلاتی در تأمین سایر کالاهای غیر از کالاهای اساسی نداریم و باید توجه داشت که متولی این دسته از کالاهای، نه بازاریان و اصناف، بلکه دولت است. وی افزود: اگر زمانی نوسان قیمتی در روغن و تأمین کالا ایجاد می‌شود، از ناحیه فروروشنده نیست و این به سوء مدیریت برمی‌گردد. رئیس اتاق اصناف اصفهان با بیان اینکه اکنون دو برابر گذشته روغن به بازار تریز می‌شود، گفت: متأسفانه به دلیل انتظار تورمی و کمبودی که در برهه‌ای از زمان در بازار روغن شکل گرفت، تقاضای کاذب ایجاد شد و اکنون بسیاری از روغن‌ها به جای اینکه در ویترین مغازه‌ها باشد، در انبار خانه‌های مردم احتکار شده است. وی توضیح داد: اگر حتی روزانه ۲۰۰ واحد روغن به بازار تزریق شود، به دلیل ترس از کمبود روغن در گذشته و انتظارات تورمی، شاهد تقاضای کاذب مردم هستیم. مادر تأمین هیچ یک از کالاهای اساسی کمبود نداریم اما سوء مدیریت در تأمین کالاهای اساسی و دید تزریق شدن آن به بازار موجب شده تا امروز شاهد تقاضای کاذب باشیم به نوعی که افراد حتی روغن مورد نیاز ۵ ماهه آینده خود را در خانه هایشان انبار کرده‌اند. جهانگیری با تأکید بر اینکه نمی‌توان با دستور، اقتصاد را مدیریت کرد، گفت: بیش از چند ماه دولت قیمت مصوب مرغ را ۲۰ هزار و ۴۰۰ تومان اعلام کرده است، اما این تصمیم هیچ گاه عملیاتی نشده، چرا که عرضه تقاضا با یکدیگر همخوانی ندارد و زمانی که باید به تولیدکننده برای تأمین نهاده‌های دام و جوجه‌ریزی کمک می‌شد، این کار صورت نگرفت و همین امر، بر بازار اثر گذاشت.

وی با بیان اینکه باید توجه داشت که بازار کالاهای اساسی، خودش را تنظیم می‌کند و همانند موجود زنده حیات دارد، دامه داد: البته در بحث سایر کالاهای مشکلی نداریم و حتی با تصمیم اتاق اصناف ایران و اعلام به اتاق اصناف سایر استان‌ها، صنوف برای رفاه حال مردم می‌توانند فروش فوق‌العاده و حراج داشته باشند.

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

شماره: ۰۲۹۳-۰۲۸۰۰۰۳۰۲۸۹۶۰۳۰۲۸۹۶۰۱۱/۱۲-۱۳۹۹/۱۱ برابر رای شماره ۰۲۷۵-۰۲۸۰۰۰۳۰۲۸۹۶۰۳۰۲۸۹۶۰۱۱/۴ مورخ ۱۳۹۹/۱۱/۴ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کوهپایه تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای مهران مومنی کویانی به شناسنامه شماره ۸۴ کدملی ۵۶۵۹۳۶۴۳۳ صادره کوهپایه فرزند نادعلی در ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۲۳/۴ مترمربع احداثی در قسمتی از پلاک شماره ۰ فرعی از ۸۵ اصلی واقع در پردز بخش ۱۹ حوزه ثبت ملک کوهپایه (مبایعه نامه عادی خریداری مع الواسطه از آقای حسین هاشمی پردزی فرزند عباسعلی مالک میزان ۹ حبه شماغ از ۷۲ حبه ششدانگ مزرعه پردز برابر ثبت شماره ۴۱۷۱ دفتر ۸۱ صفحه ۲۹۳ می باشد) محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۹/۱۱/۹ تا تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۹/۱۲/۴ رئیس ثبت اسناد و املاک شناسه: ۱۰۹۰۵۷۵



دورنمای خیابان سردر باغ‌فین برگرفته از کتاب میراث اصفهان قاجار تابهلولی

اصفهان قدیم

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

شماره: ۰۲۹۲-۰۲۸۰۰۰۳۰۲۸۹۶۰۳۰۲۸۹۶۰۱۱/۱۲-۱۳۹۹/۱۱ برابر رای شماره ۰۲۷۴-۰۲۸۰۰۰۳۰۲۸۹۶۰۳۰۲۸۹۶۰۱۱/۴ مورخ ۱۳۹۹/۱۱/۴ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کوهپایه تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای مهران مومنی کویانی به شناسنامه شماره ۸۴ کدملی ۵۶۵۹۳۶۴۳۳ صادره کوهپایه فرزند نادعلی در ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۲۳/۴ مترمربع احداثی در قسمتی از پلاک شماره ۰ فرعی از ۸۵ اصلی واقع در پردز بخش ۱۹ حوزه ثبت ملک کوهپایه خریداری مبایعه نامه عادی مع الواسطه از آقای حسین هاشمی پردزی فرزند عباسعلی مالک میزان ۹ حبه شماغ از ۷۲ حبه ششدانگ مزرعه پردز برابر ثبت شماره ۴۱۷۱ دفتر ۸۱ صفحه ۲۹۳ می باشد محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۹/۱۱/۹ تا تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۹/۱۲/۴ رئیس ثبت اسناد و املاک شناسه: ۱۰۹۰۵۵۲

دکتر محرز: برای عید امسال هم برنامه نریزید

ویروس کرونا هر روز چهره تازه‌ای به خود می‌گیرد و با آنکه واکسن آن آمده و کشورهای مختلف یکی یکی روند واکسیناسیون را آغاز می‌کنند، اما ظاهراً شرایط بنای عادی شدن ندارد. این موجود زنده کوچک که زندگی‌اش را احتمالاً از چین شروع کرده و حالا کل حجمی که دارد به قدر یک قوطی نوشابه است، سبک زندگی در کره خاکی را عوض کرده و ایران هم مستثنی نبوده است.

در یک سالگی علنی شدن حضورش در ایران، با یکی از چهره‌های برتر پزشکی- رسانه‌ای در این بازه زمانی گفتگو کردیم، دکتر مینو محرز که به صراحت در اظهارنظرهایش معروف است، همچنان نگران حضور این کرونا در کشور است به ویژه آنکه حالا با ورژنی از آن روبه رو هستیم که واگیری بسیار سریعی دارد. در عین حال این متخصص بیماری‌های عفونی نسبت به کارآمدی واکسن به ویژه نوع ایرانی آن خوش بین است.

او در پاسخ به این سوال که آیا همچنان واکسن روسی نخواهد زد، گفت: نه! می‌خواهم واکسن ایرانی را که خودمان روی آن کنترل داریم و بر اساس قواعد بین‌المللی پیش می‌رود، بزنم. او که تأکید دارد به واکسن ایرانی خیلی خوش بین است، می‌گوید: واکسن ایرانی برکت را امتحان کردیم و روی ویروس انگلیسی هم موثر است.

او گفت: کسانی که واکسن می‌زنند احتمالاً تا یکسال واکسینه می‌شوند اما هنوز این میزان زمان قطعی نیست.

محرز در بخش دیگری از این گفتگو بیان کرد: احتمالاً ۴۰درصد مردم ایران کرونا گرفته‌اند اما این میزان هنوز دقیق نیست. تا خرداد سال آینده بخش زیادی از مردم کشور واکسن ایرانی می‌زنند و از خرداد به بعد شرایط عادی‌تر خواهد شد. عضو ستاد مبارزه با کرونا درباره راه‌های پیشگیری از ابتلا به ویروس انگلیسی هم گفت: زده نیز پرسیدیم، محرز گفت: رفتن به یک کشور دیگر برای زدن واکسن فایزr بیشتر ریسک ابتلا به کرونا را افزایش می‌دهد. محرز همچنین نگران عید نوروز است و تأکید کرد: هیچگونه برنامه ریزی‌ای برای عید نوروز نکنید. شرایط مثل پارسال است. در منزل بمانید و به دیدن کسی نروید، به ویژه اینکه ویروس کنونی قدرت انتقال بیشتری دارد.



به دنبال این مجوز اولین محموله این واکسن به میزان ۲۰ هزار دوز که برای ۱۰ هزار نفر کفایت می‌کند روز پنجشنبه ۱۶ بهمن ماه وارد کشور شدو پنج روز بعد واکسیناسیون با این واکسن با اولویت کارکنان بخش‌های آی‌سی‌یو طی مراسمی در روز ۲۱ بهمن با حضور وزیر بهداشت و با فرمان رئیس‌جمهوری آغاز شد.

حدود یک هفته بعد در ۲۴ بهمن ماه نیز دومین محموله واکسن اسپوتنیک‌وی به تعداد ۱۰۰ هزار دوز وارد کشور شد تا واکسیناسیون ۵۰ هزار نفر دیگر از کادر درمان و گروه‌های آسیب‌پذیر با این واکسن انجام شود.

اولویت واکسن کرونا برای کادر درمان غیر قابل تردید است

رئیس کل سازمان نظام پزشکی در توثیتی تصریح کرد:اولویت تعلق واکسن به کادر درمان واقتشار آسیب‌پذیر غیر قابل تردیداست.

محمدرضا ظفرقندی در این توثیت نوشت:اولویت تعلق واکسن به کادر شریف درمان واقتشار آسیب‌پذیر؛ غیر قابل تردیداست.تاامروز ۲۰هزار #واکسن_روسی برای جمعیت ۸۰میلیونی ایران تهیه وتوزیع شده‌است.

خوب بود نقادان منصف بی‌گیر علل وعوامل اصلی این عقب‌ماندگی در تهیه واکسن_ککوبید بودند.

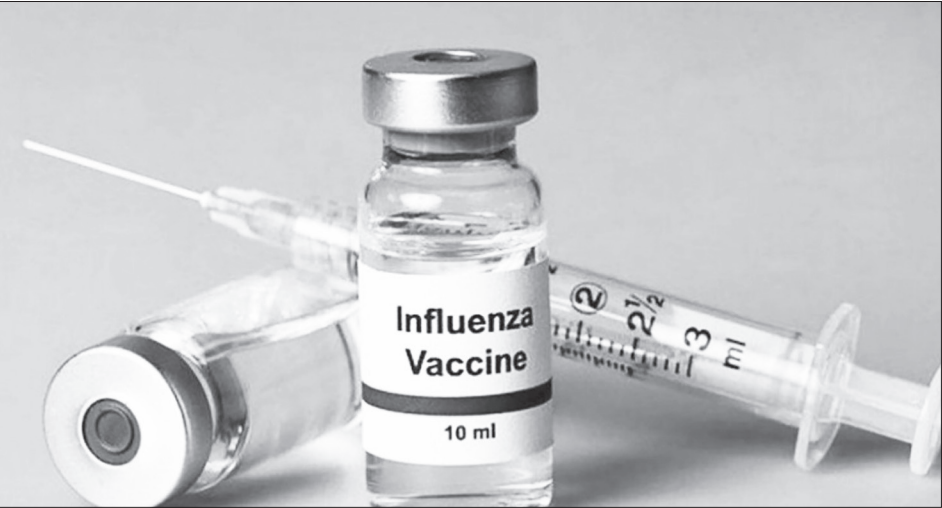
واکسن اسپوتنیک‌وی، تولید شرکت گامالیای روسیه‌است که سازمان غذا و دارو بعد از سفر محمد جواد ظریف وزیر امور خارجه به مسکو مجوز استفاده اضطراری آن را صادر کرد.

به دنبال این مجوز اولین محموله این واکسن به میزان ۲۰ هزار دوز که برای ۱۰ هزار نفر کفایت می‌کند روز پنجشنبه ۱۶ بهمن ماه وارد کشور شدو پنج روز بعد واکسیناسیون با این واکسن با اولویت کارکنان بخش‌های آی‌سی‌یو طی مراسمی در روز ۲۱ بهمن با حضور وزیر بهداشت و با فرمان رئیس‌جمهوری آغاز شد.

حدود یک هفته بعد در ۲۴ بهمن ماه نیز دومین محموله واکسن اسپوتنیک‌وی به تعداد ۱۰۰ هزار دوز وارد کشور شد تا واکسیناسیون ۵۰ هزار نفر دیگر از کادر درمان و گروه‌های آسیب‌پذیر با این واکسن انجام شود.

مدیرعامل شرکت تولیدکننده اولین واکسن آنفلوانزای ایرانی مطرح کرد:

ایران دومین تولیدکننده واکسن آنفلوانزای نوترکیب جهان



در شرکت ما پیش‌تر برای تولید واکسن اچ‌پی‌وی فراهم شده‌بود و ایجاد پلنفرم برای یک واکسن، فرآیند تحقیق و تولید واکسن بعدی زمان کمتری نیاز دارد. هدف ما این است که با توسعه این زیرساخت‌ها غیر از واکسن آنفلوآنزا، واکسن‌های دیگری را نیز در کشور تولید کنیم.

تامین ۷۰درصد نیاز کشور در واکسن آنفلوانزا

این تولیدکننده در مورد توان و ظرفیت شرکت برای تأمین نیاز کشور به واکسن آنفلوآنزا گفت: سعی ما این است که در مرحله اول بیش از ۷۰درصد نیاز کشور را تأمین کنیم ولی برای رسیدن به این هدف، زیرساخت بیشتری لازم است که امیدواریم با همکاری شرکت‌های دیگر به این نتیجه نیز برسیم.

کرد و ادامه داد: همه‌گیری کرونا باعث شد همه به این نتیجه برسند واکسن چقدر برای کشورها اهمیت دارد و دستیابی تکنولوژی و ارزش افزوده در این زمینه نیز بسیار مهم است. هدفی که در شرکت ما دنبال می‌شود ایجاد پلنفرم‌های لازم و ساخت واکسن با تکنولوژی بالاست، در همین راستای سال‌های گذشته برنامه‌ریزی و تلاش کردیم تا بتوانیم در سالهای آتی نیاز کشور به واکسن را برطرف سازیم. افراد مستعد و جوانی که بتوانند این دستاورد را محقق سازند در کشور ما کم نیستند و می‌توانیم با ایجاد زیرساخت‌های لازم پیشرفت خوبی در این زمینه داشته باشیم. عبدالغفار با اشاره به ساخت واکسن اچ‌پی‌وی بر پایه پروتئین‌های نوترکیب گفت: خوشبختانه چنین زیرساختی

این تولیدکننده در مورد سوال‌ها و تردیدهای مطرح‌شده نسبت به امکان ساخت واکسن در ایران به دلیل نبودن تجهیزات و تکنولوژی مورد نیاز گفت: ابتدا باید این نکته را در نظر بگیریم که واکسن برای هر کشوری یک محصول استراتژیک و تعیین‌کننده است. کشور ما از گذشته‌های دور به این حوزه وارد شده است و استیتو پاستور و مجموعه‌رازی بعضی واکسن‌های مورد نیاز را تأمین می‌کنند اما پیش از این تولید واکسن در حوزه بیوتکنولوژی مفعول مانده بود و هرچند ایران جزو کشورهای پیشرو در زمینه بیوتکنولوژی پزشکی است ولی به تحقیق و توسعه واکسن توجه کافی نداشته‌ایم. او نبودن خودباوری لازم را یکی از دلایل تولید نشدن واکسن بیوتکنولوژی در کشور عنوان

ایران بعد از سانوفی فرانسه دومین تولیدکننده واکسن نوترکیب آنفلوانزا در دنیاست.



امیرحسین عبدالغفاری مدیرعامل شرکت تولیدکننده اولین واکسن آنفلوانزای ایرانی در مورد تولید اولین واکسن ایرانی آنفلوانزا گفت: از آن‌جا که تیم ما پیش‌تر روی پلنفرم نوترکیب واکسن اچ‌پی‌وی کار کرده بودند، تحقیق و توسعه برای تولید واکسن آنفلوآنزای نوترکیب را هم در برنامه خود قرار دادند. هدف شرکت کار روی واکسن‌هایی بود که نیاز کشوری هستند و معمولاً هر سال برای واردات آن‌ها باید ارز زیادی صرف شود و

از طرف دیگر به دلیل تحریم‌ها و مشکلات دیگر برای تأمین آن دچار مشکل می‌شویم و همیشه کمبود داشته‌ایم. بنابراین مطالعه و تحقیق روی واکسن آنفلوآنزای فصلی را در برنامه خود قرار داد او گفت: حوزه واکسن سخت‌گیری‌های خاصی بیشتری دارد و پروپوزال بالینی واکسن در اختیار سازمان غذا و دارو قرار گرفت و پس از چندین بررسی و دریافت مجوز کمیته اخلاق، اجازه مطالعه بالینی به شرکت داده شد. فرآیند تولید این واکسن از ابتدا و در همه بخش‌های مراحل آزمایشگاهی، آزمایش‌های حیوانی، تحت نظر سازمان غذا و دارو مورد بررسی و بازرسی قرار گرفته و سپس مجوزهای لازم صادر شده است.

ایران از کشورهای پیشرو در بیوتکنولوژی پزشکی

سعی ما این است که در مرحله اول بیش از ۷۰درصد نیاز کشور را تأمین کنیم ولی برای رسیدن به این هدف، زیرساخت بیشتری لازم است که امیدواریم با همکاری شرکت‌های دیگر به این نتیجه نیز برسیم.

چطوری ۲ تا ماسک را با هم یزنیم؟

شنیدن خبر استفاده همزمان از دو ماسک در کاهش انتقال ویروس کرونا باعث شد تا بسیاری از مردم به طور همزمان از دو ماسک استفاده کنند. اما سوال‌های زیادی مطرح و ذهن افراد را درگیر کرده است که چه ماسکی و کدام ماسک‌ها را با هم بزنیم تا برای کاهش انتقال ویروس کرونا

تزریق واکسن کوایران برکت به بیش از ۲۰ هزار نفر تا پایان اردیبهشت

مدیر نظارت بر مطالعات واکسن کوایران برکت گفت: بیش از ۱۰۰ هزار نفر برای تزریق واکسن داوطلب شده‌اند و امیدواریم تا پایان اردیبهشت مطالعات روی بیش از ۲۰ هزار نفر را انجام دهیم.

واکسن مشترک ایران و کوبا زودتر از بقیه به نتیجه خواهد رسید

معاون وزیر بهداشت گفت: واکسن مشترک ایران و کوبا جلوتر از بقیه واکسن‌ها به نتیجه خواهد رسید و جلوتر از همه واکسن‌ها مورد بهره برداری قرار می‌گیرد. ایرج حریرچی معاون کل وزیر بهداشت در جمع خبرنگاران گفت: واکسن مشترک ایران و کوبا جلوتر از بقیه واکسن‌ها به نتیجه خواهد رسید و جلوتر از همه واکسن‌ها مورد بهره برداری قرار می‌گیرد و ممکن است قبل از اردیبهشت وارد فاز اجرایی شود.

وی افزود: تمام واکسن‌هایی که وارد کشور می‌شود یا تولید می‌شود طبق دستورالعمل ستاد ملی کرونا بر اساس معیارهای ملی و عادلانه واکسن تولید می‌شود. وی گفت: ما تا پایان سال گروه اولمان که حدود یک میلیون و سیصد هزار نفر است آن‌شاءالله واکسینه خواهند شد و گروه دوم و سوم هم ممکن است قسمت قابل توجهی قبل از انتخابات روند دریافت واکسن روی آنها انجام شود اما اکثر کشور‌های جهان نمی‌توانند تا پایان سال میلادی کل جمعیت‌شان را مورد واکسن قرار دهند از این رو ما تا انتخابات نمی‌توانیم گسترده‌گی بسیاری در حوزه تزریق واکسن داشته باشیم.

گزارش

نتایج آزمایشات، ایمنی زایی ۹۰درصدی واکسن ایرانی کرونا را تأیید می‌کند

مجری مطالعات بالینی واکسن ایرانی کرونا گفت: ارزیابی و بررسی‌های اولیه نتایج آزمایش‌هایی که تاکنون روی سرم داوطلبان انجام شده، نشان می‌دهد میزان ایمنی زایی نخستین واکسن ایرانی کرونا با نام «کوکو ایران برکت» حدود ۹۰ درصد است.

دکتر محمدرضا صالحی افزود: آزمایش‌های مرتبط با ایمنوزنسیبته تاکنون روی حدود ۳۵ داوطلب انجام شده که نتایج آن نشان می‌دهد این واکسن نسبت به انتظارات ما قدرت ایمنی زایی بالاتری دارد که بسیار امیدوارکننده است.

وی ادامه داد: نتایج اولیه نشان می‌دهد حدود ۹۰ درصد افرادی که دوز دوم واکسن را دریافت کرده‌اند، شواهد ایجاد ایمنی، پس از دو هفته در آزمایش‌هایشان نشان داده است.

صالحی بیان داشت: تعیین دقیق این موضوع نیاز به بررسی آماری دقیق‌تری دارد که این کار در حال انجام است، اما نتایج اولیه نشان می‌دهد واکسن ایرانی کرونا ایمنی حدود ۹۰ درصدی دارد.

مجری مطالعات بالنی واکسن ایرانی کرونا ادامه داد: تزریق دوز دوم ۵۶ داوطلب فاز نخست تست انسانی واکسن کرونا ایرانی به پایان رسیده است.

وی افزود: در مرحله دوم تست انسانی واکسن ایرانی کرونا هم از حدود اواخر اسفند ماه آغاز خواهد شد. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با اشاره به اینکه به احتمال قوی در مرحله دوم تا پایان اردیبهشت ماه سال آینده طول می‌کشد، گفت: به احتمال زیاد در مرحله دوم و سوم با هم اقدام خواهند شد و در میانه‌های این مرحله گزارش اولیه به سازمان غذا و دارو ارائه می‌شود. صالحی افزود: اگر این گزارش مورد تأیید قرار گیرد در میانه راه وارد مرحله سوم می‌شویم که این موضوع در سایر واکسن‌های دنیا انجام شده است. وی بیان داشت: پیش‌بینی می‌شود که از اوایل اردیبهشت وارد مرحله سوم تست انسانی شویم.

شرایط بازگشت به کار افراد مبتلا به کرونا اعلام شد

یک متخصص طب کار و بیماری‌های شغلی گفت: دستورالعمل توسط وزارت بهداشت تدوین و ارائه شده که شرایط بازگشت به کار افراد از نظر زمان، نوع علامت، و شدت بیماری کرونا ویروس مشخص می‌شود. به گزارش بهداشت نیز، دکتر سید محمد اسماعیل تقوی اظهار کرد: شرایط مشاغل با یکدیگر متفاوت بوده به عنوان مثال برای مشاغل اداری یا کارگری ساده که مواجهات شیمیایی خاصی وجود ندارد نیازی به بررسی‌های طب کار وجود ندارد اما در برخی مشاغل که مواجهات شیمیایی یا فعالیت شغلی سنگین وجود دارد قبل از بازگشت به کار بایستی فرد بهبود یافته از نظر وجود عوارض تنفسی، قلبی، کلیوی و سایر عوارض کووید ۱۹ بررسی شود و در صورت عدم تداخل به محیط کار برگردد. وی ادامه داد: در صورتی که فرد شاغل با مواد شیمیایی مواجهه داشته باشد و به کووید ۱۹ مبتلا شود و دچار عوارض طولانی مدت کووید ۱۹ مانند تداوم تنگی نفس شود، در صورت وجود مواد محرک راه تنفسی یا موادی که به پارتیشیم ریه وارد شدند ممکن است او دچار نارسایی تنفسی شود به این ترتیب با همکاری کارشناس بهداشت حرفه‌ای شرکت مورد نظر فرد شاغل باید محل کارش را تغییر دهد و به صورت دائم یا موقت در جای مناسب با شرایط جسمی به فعالیتش ادامه دهد. تقوی با بیان اینکه در برخی موارد افراد به علت تغییر شغل ممکن است با بیکاری مواجه می‌شوند، خاطر نشان کرد: گاهی متأسفانه فرد به علت تغییر شغل از محل کار اخراج می‌شود که در حال حاضر قوانین حمایتی از کارگران بطور ناقص اجرا می‌شود و فرد به علت بیکاری در صورت بیمه بودن می‌تواند تا مدتی بیمه بیکاری از تأمین اجتماعی دریافت کند.

موثر باشند.

در واقع توصیه اصلی، استفاده از ماسک‌های جراحی سه لایه است. این سه لایه مختلف مانع ورود عوامل ویروسی به داخل بدن می‌شوند.

برخی افراد از ماسک‌های فیلتردار استفاده می‌کنند اما باید به این نکته توجه داشت که فیلتر موجود در این نوع ماسک‌ها باعث می‌شود هوای تنفسی افراد به نحو بهتری به بیرون منتقل شود.

خطر ی که درباره ماسک‌های فیلتردار وجود دارد

حامد حسینی مدیر نظارت بر مطالعات واکسن در مورد واکسن کوایران برکت گفت: در آخر بهمن، تزریق دو نوبت واکسن به همه ۵۶ نفر داوطلب فاز اول تست انسانی انجام شد و فرایند ورود واکسن به مطالعه ما متوقف شده و ۱۴ اسفند آخرین نمونه‌گیری خون انجام می‌شود و نتیجه به سازمان غذا و دارو تحویل داده می‌شود. حسینی افزود: با توجه به این نکته که بیشترین دغدغه ما در واکسن کوایران برکت، ایجاد ایمنی



آبرسانی کیفیت خواب **چند راه برای هضم سریع تر غذا** اگر مقداری درد، نفخ یا هر نوع ناراحتی در معده خود احساس کرده‌اید، نکات زیر ممکن است به شما کمک کند هضم طبیعی خود را تسریع کنید. به طور منظم ورزش کنید فیبر بیشتری بخورید مصرف فست قود را به حداقل برسانید. آب بیشتری بنوشید خواب را در اولویت قرار دهید سطح استرس را پایین نگه دارید از پر خوری پرهیز کنید غذای خود را بجوید مکمل‌های پروبیوتیک مصرف کنید

منبع : www.verywellfit.com

سبک زندگی

روده بزرگ منتقل می‌شود. ۶تا وقتی غذا به روده بزرگ برسد، تقریباً هضم می‌شود. تنها کاری که انجام می‌شود جذب آب و دفع مواد زائد است که با ورود مدفوع به راست روده و دفع آن از طریق مقعد اتفاق می‌افتد. هنگامی که غذا را می‌جوید و می‌بلعید، تمام این اعمال به طور غیرارادی توسط سیستم حرکات حلقوی، انقباض قدرتمند و مداوم عضلات در امتداد دستگاه گوارش تأمین می‌شود.

هضم غذا چقدر طول می‌کشد؟

هضم غذای برای همه متفاوت است و تحقیقات نشان می‌دهد دامنه بسیار وسیعی وجود دارد. هضم کامل ممکن است فقط ۱۰ ساعت یا حداکثر ۷۳ ساعت طول بکشد (بیش از سه روز)!

به طور تقریبی در اینجا نحوه تجزیه غذا آورده شده است:

بعد از خوردن غذا، شش تا هشت ساعت طول می‌کشد تا غذا از روده کوچک و معده شما عبور کند.

هنگامی که غذا از معده شما عبور کرده و وارد روده بزرگ شما می‌شود، پردازش آن ممکن است حدود ۳۶ ساعت (اما حداکثر ۵۹ ساعت) طول بکشد.

عواملی که بر زمان هضم تأثیر می‌گذارد

مدت زمان کل هضم شما به عوامل زیادی بستگی دارد، از جمله: ژنتیک

سن

سلامت دستگاه گوارش و وجود هر گونه اختلال گوارشی

حالت احساسی (استرس و اضطراب)

متابولیسم

سطح فعالیت بدنی

نوع غذایی که خورده‌اید

مقدار غذایی که خورده‌اید

Indigenized Platinum-Based Catalyst Is Unveiled in Kish

Platinum-rhodium catalyst used to produce isocyanates in the petrochemical industry has been indigenized by Iranian knowledge-based companies and was unveiled at the second specialized exhibition and conference to support domestic manufactures in Kish Island in the Persian Gulf on Tuesday, the managing director of Karoon Petrochemical Company said.

"The platinum-based catalyst is used to produce nitric acid and was imported from Russia, India and Germany with much difficulty due to the US economic blockade. It is now produced by domestic experts and engineers," ILNA quoted Alireza Sediqzadeh as saying.

Donald Trump, the beleaguered and openly hostile former US president, announced tough sanctions on Iran in August 2018 targeting key industrial sectors. In May of that year he tore up the landmark 2015 nuclear deal Iran had signed with six world powers and in November (2018) imposed more sanctions against key sectors.

In addition to high quality of the locally-made catalyst, its production cost is much less compared to imports, Sediqzadeh added.

"Isocyanates are important chemicals that are difficult to store and transport. Globally about 8 million tons of isocyanates are produced a year. Only nine companies in the world produce it and Karoon is one."

Isocyanates are a family of highly reactive, low molecular weight chemicals widely used in the manufacture of polyurethane foams, insulation, refrigerators and board or laminate form, residential sheathing or commercial roofing, floor finishes, wood finishes and paint, adhesive and sealant compounds, automobile parts, shoe soles, roller skate wheels, pond liners and blood bags. A catalyst is a substance that speeds up a chemical reaction but is not consumed by it. Most solid catalysts are metals or oxides, sulfides and halides of metallic elements and semi-metallic elements such as boron, aluminum and silicon.

With 160 domestic oil equipment manufacturers, knowledge-based companies, petrochemical firms, banks and investment companies, the three-day petrochemical expo in Kish provided a platform to interact, share ideas, discuss business opportunities and services and boost support for domestic production.

Iran to launch direct shipping lines for South Africa and Latin American states

Iran will launch direct shipping lines to South Africa and Latin American states in near future, Head of the Commission for Trade Development and Non-oil Export Development of Iran Chamber Of Cooperatives Babak Afghahi said on Saturday. Consultations were made with relevant officials, Iran will launch direct shipping lines to South Africa, and Latin American states aiming to develop trade with the countries, Babak Afghahi said. He added that establishment of the shipping lines from the southern ports of Iran were on the agenda for destinations at the ports of South Africa and leaving for Latin American states, Brazil, in particular. Afghahi said that with the support of the Islamic Republic of Iran Shipping Lines (IRISL) for launching the shipping lines, the plan will be worked out. He gave upbeat report about growth of Iranian trade with South Africa and the Latin American states.

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

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



Official: Carpet Exports Rise %14

Despite US sanctions and the outbreak of coronavirus, carpet exports have increased by %14 in the current fiscal year (March-2020-21), Farahnaz Rafe', the chairwoman of Iran National Carpet Center, said on Wednesday.



Noting that carpet production has registered a 114% growth this year, the official said offering concessional loans

with a lending rate of 12% to carpet weavers is a priority. "In collaboration with Qarz Al-Hasaneh Mehr Iran Bank, loans worth up to 300 million rials [\$1,153] with an interest rate of 4% will be paid for the Complementary Health Insurance of carpet weavers. At present, a total of 261,000 carpet weavers are under the coverage of the Social Security Insurance Organization," she was quoted as saying by IRNA.

A total of \$50 million worth of hand-woven carpet were exported from Iran in the last fiscal year (March 2019-20), registering a 90% decline compared with the previous year.

In fact, last year was the worst in decades for Iranian carpet industry, according to the CEO of National Association for Handmade Carpet Producers Cooperatives.

"This decline in exports has many reasons, the main ones being US sanctions as well as the Central Bank of Iran's requisite for traders to repatriate the foreign currency gained from exports, which significantly



increases trade risk and discourages exporters," Abdollah Bahrami was also quoted as saying by Fars News Agency.

Bahrami noted that CBI has imposed this regulation on hand-woven carpets, Iran's strategic non-oil export, and the officials responsible for making this decision must now be held accountable for all the losses suffered by the industry.

As per the directive devised in the wake of a currency crisis in Iran, the government has obliged all exporters to repatriate their foreign currency yields into the economic cycle of the country.

The move is aimed at boosting strained currency reserves in the short run, under increasingly harsh conditions. But it has understandably received negative feedback from private sector players.

"Up until two decades ago, the country used to earn more than \$1.5 billion from handmade carpet exports,

but today we have lost our position as the world's biggest carpet exporter. It is well known nowadays that when you lose an export market, you can't easily take it back," he said.

According to Bahrami, the UAE, China, Germany and South American nations were the main customers of Iranian hand-woven carpets last year.

Iran is looking to finalize a plan based on which identification documents will be issued for hand-woven Persian carpets by the end of the current Iranian year (March 20, 2021), the head of Iran National Carpet Centers said. "The IDs will not only contain information on the physical features of rugs, but also their weaver[s] and patterns," Rafe' was quoted as saying by Mizan Online in May.

The patterns woven on most Iranian rugs usually narrate a folkloric tale, a historic event or illustrate poems by well-known Persian poets.

Rafe' noted that the project will begin with the most exquisite and luxurious woven carpets.

"Iran exported hand-woven carpets worth \$47.91 million during the eight months to Nov. 20," Rouhollah Latifi, the spokesperson of the Islamic Republic of Iran Customs Administration, was quoted as saying by IRNA.

"Carpet exports show a \$755,000 decrease compared with the similar period of last year, which appears reasonable given the outbreak of coronavirus and closure of borders."

As per the budget bill for the next year (March 2021-22), the government will allocate 155.5 billion rials (\$600,000) to improve the country's share from the export of hand-woven carpets through local and international marketing. It has also projected a 50-billion-rial (\$190,000) financial support for Iran's Hand-Woven Rural Central Union.

As per the directive devised in the wake of a currency crisis in Iran, the government has obliged all exporters to repatriate their foreign currency yields into the economic cycle of the country.

Exports to Neighbors Top \$16b

Iran exported \$16.64 billion worth of non-oil commodities to its 15 neighboring countries during the first 10 months of the current Iranian year (March 20, 2020-Jan. 19), more than \$10.7 billion of which were shipped to Arab states, according to the director general of Trade Promotion Organization of Iran's Arab

and African Affairs Bureau.

"Topping the list of neighboring Arab countries was Iraq, to which Iran exported \$6.3 billion worth of goods during the period. It was followed by the UAE with \$3.7 billion, Oman with \$323 million, Qatar with \$134 million, Kuwait with \$125 million and Bahrain with \$6 million," Farzad Piltan was also quoted as saying by IRNA.

The official noted that Iraq, the UAE, Oman,

Qatar, Kuwait and Bahrain were Iran's first, second, seventh, 10th, 12th and 14th biggest export destinations from among its 15 neighbors.

Piltan noted that no direct exports were made to Saudi Arabia over the 10-month period. Iran's overall foreign trade, excluding oil exports, stood at 122.8 million tons worth \$58.7 billion in the 10-month period ending Jan. 19.

NO 708

Sudoku

Solution: NO 707

News

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

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

Iran to manufacture 100-seat passenger planes: CAO

Iran is planning to start the production line of a 100-seat passenger plane and use IrAn-140 aircraft as a cargo jet, said the head of Iran's Civil Aviation Organization.

"We are expanding the aircraft manufacturing program in the country, according to which IrAn-140 plane will be used as a cargo aircraft. It will be used in military units," Touraj Dehghani Zanganeh earlier this week.

"In addition, we are working on

launching the production line of a 100-passenger passenger plane," he added.

The IrAn-140 is a locally built variant of the Antonov An-140. It is assembled under license by Iran Aircraft Manufacturing Industrial Company (HESA) in Isfahan.

Iran has in recent years made great strides in developing its civil aviation sector in defiance of the sanctions that have sought to restrict the country's access to the sophisticated foreign technology. It has already been among the leading states in manufacturing military planes.

Corona vaccine transactions can be conducted through SHTA if needed: SECO

Iranian manufactures will provide equipment and parts including electro-compressors for the Persian Gulf Bidboland Gas Refinery, managing director of the refinery said.

"The refiner has signed seven MoUs with local companies worth \$104 million," Oil Ministry news portal Shana quoted Mahmoud Aminnejad assaying.

"One of the important agreements is the design and construction of 24 electric compressors," he said. Compressors provide gas pressure to transport gas via pipelines and lift oil in gas-lift operations.

The agreements, among other things, include designing, building, installing and commissioning 110 compressors, electric compressors, and turbochargers.

The \$3.4 billion Bidboland refinery in oil-rich southern Khuzestan was inaugurated last month. It has a daily capacity of processing 56 million cubic meters of associated gas from the East and West Karoun oil fields that include several large oilfields straddling the Iran-Iraq border namely Azadegan, Yaran, Yadavaran and Darkhoein.

Construction of the refinery began in 2015 when international sanctions were lifted after Iran signed the historic nuclear deal with the six world powers, formally known as the Joint Comprehensive Plan of Action.

The huge complex is expected to generate \$1.5 billion a year including \$700 million from exports.

Bidboland facility will have an annual production capacity of 10.4 million tons of methane, which will be injected into the gas grid, 1.5 million tons ethane, 1 million tons propane, 600,000 tons gas condensates and 500,000 tons butane to be fed into several petrochemical plants in Mahshahr and Gachsaran.

West cannot solve global issues without Russia, China: spox

A spokesperson with the Russian Foreign Ministry slammed the Western countries' decision for trying to solve global issues within a private circle. The intention of Western countries to resolve global issues within a private circle without inviting Russia and China is baffling, spokeswoman for the Russian Foreign Ministry, Maria Zakharova noted in a statement Saturday following a special online session of the Munich Security Conference held on Friday, TASS reported. "Considering that the announced agenda had such global items as 'Priorities for Global Action,' 'Fighting the Pandemic' and 'Tackling the Climate Crisis,' the list of participants is at the very least puzzling," she underlined. "Essentially, the problems faced by the whole humanity are planned to be discussed in a very narrowed format. The organizers invited the US and EU leadership as well as the UN secretary-general and the WHO director-general to join the discussion. There was no mention of inviting other countries, including Russia and China. On the contrary, they were viewed by the discussions as threats and opponents who need to be countered." "We once again are forced to note the trend of the past few years when our Western partners seek to resolve issues in a narrow circle and advance decisions that they are comfortable with, which will later be imposed on other members of the international community through the prism of the 'rule-based world order,'" she added. Zakharova emphasized that Russia does not share this approach and urges broader international cooperation on a common agenda in the framework of the universal democratic agencies of the UN.

Iranian Firm Ready to Produce COVID-19 Vaccine for Public Rollout

The Barakat Foundation of Iran expressed readiness to produce enough doses of vaccine for the coronavirus for domestic consumption before the current Iranian year ends on March 20. The Barakat Foundation has announced that the first stage of human trials with the homegrown vaccine has produced promising results, saying the second and third phases of clinical trials could be carried out simultaneously upon permission from the Health Ministry. It also voiced readiness to supply the coronavirus vaccine for public vaccination programs before the end of the current

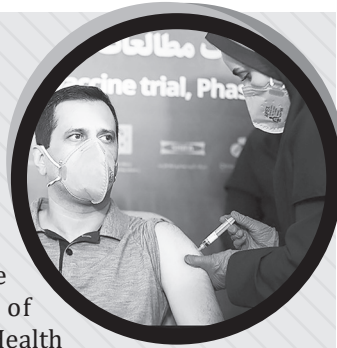
Iranian year on March 20.

The foundation noted that three companies in Lebanon, Syria and Venezuela are also willing to purchase the Iranian vaccine.

Last week, the chairman of the Headquarters for Executing the Order of Imam Khomeini, the institution that has developed the first Iranian vaccine for COVID-19, said the homegrown vaccine is one hundred percent effective against the mutated variant of coronavirus found in the UK. Earlier in February, the Razi Vaccine and Serum Research Institute unveiled the second Iranian vaccine for the coronavirus, administered via injection or inhalation. Cov-Pars is a vaccine based on recombinant protein that can

be injected or inhaled.

In comments at the unveiling ceremony, Health Minister Saeed Namaki said Iran is going to become a main hub of vaccine production in the world in the coming months. Officials say Iran will receive around 16 million doses of vaccines through the World Health Organization's COVAX program, import more than 25 million doses from abroad, and produce 25 million other doses inside the country.



Iran confident US sanctions will be lifted as UN watchdog arrives in Tehran

UN nuclear watchdog head Rafael Grossi arrived late Saturday in Iran for talks on the eve of Tehran's deadline for US sanctions to be lifted, as President Joe Biden called for "careful diplomacy".



The deadline, set by Iranian lawmakers, carries the threat of a suspension of some nuclear inspections, stoking international concern about a possible expulsion of UN inspectors. But Iran has stressed it will not cease working with the International Atomic Energy Agency (IAEA) or expel its inspectors. Grossi was received in Tehran by Iran's ambassador to the IAEA, Kazem Gharibabadi, and Iran Atomic Energy Organisation official Behrouz Kamalvandi, Gharibabadi tweeted Saturday evening. The IAEA chief's visit is due to run into Sunday. On Friday, Grossi tweeted he would "meet with senior Iranian officials to find a mutually agreeable solution, compatible with Iranian law, so that the @iaeaorg can continue



essential verification activities in Iran". "Looking forward to success -- this is in everybody's interest," he added. Iran has notified the IAEA that it will suspend "voluntary transparency measures", notably inspection visits to non-nuclear sites, including military sites suspected of nuclear-related activity, if the United States has not lifted the sweeping sanctions former president Donald Trump reimposed in 2018. The new measures, laid out in a law passed by the conservative-dominated

parliament in December, are to go into effect on Tuesday, the head of Iran's atomic body, Ali Akbar Salehi, confirmed on Saturday. As Iran implements the law and "the other side has not yet fulfilled its obligations to lift the sanctions, inspections beyond safeguard measures will be suspended", state television quoted Salehi as saying on its website. He added that "during tomorrow's (Sunday) meeting with Mr. Grossi, the IAEA's considerations in the framework of the safeguards agreement and bilateral cooperation

will be reviewed and discussed". Tehran has repeatedly said it is ready to return to its nuclear commitments on the condition that Washington does so first by lifting the sanctions reimposed by Trump that have dealt a heavy blow to Iran's economy. Following an offer for talks by the Biden administration, Foreign Minister Mohammad Javad Zarif tweeted Friday that Iran would "immediately reverse" its retaliatory measures if the US lifts "all sanctions imposed, re-imposed or re-labelled by Trump".

"during tomorrow's (Sunday) meeting with Mr. Grossi, the IAEA's considerations in the framework of the safeguards agreement and bilateral cooperation will be reviewed and discussed".

Myanmar protesters gather again after worst day of violence

Opponents of Myanmar's Feb. 1 military gathered again on Sunday, undeterred by the bloodiest day of their campaign the previous day when police and soldiers opened fire in the second city of Mandalay, killing two. Early on Sunday, police arrested a famous actor wanted for supporting opposition to the coup, his wife said, while Facebook deleted the military's main page under its standards prohibiting the incitement of violence. The military has been unable to quell the demonstrations and a civil disobedience campaign of strikes against the coup and the detention of elected leader Aung San Suu Kyi and others, even with a promise of a new election, arrests and warnings against dissent.

In the main city of Yangon, several thousand young protesters gathered near the city's main university campus to chant slogans, while hundreds massed peacefully in Mandalay, footage shown by a media outlet showed. People also marched in the central towns of Monywa and Bagan and the southern towns of Dawei and Myeik. "The number of people will increase today and we won't stop. We'll continue to our goal of democracy," said Yin Nyein Hmway at the Yangon protest. The more than two weeks of protests had been largely peaceful, unlike previous episodes of opposition during nearly half a century of direct military rule, which ended in 2011. Members of ethnic minorities, poets, rappers and transport workers marched peacefully on Saturday in various places, but tension escalated quickly in Mandalay where police

and soldiers confronted striking shipyard workers. Some of the demonstrators fired catapults at police as they played cat and mouse through riverside streets. Police responded with tear gas and gunfire at the protesters, witnesses said. Video clips posed on social media also showed members of the security forces firing and witnesses said they found the cartridges of live rounds and rubber bullets on the ground. Two people were shot and killed and 20 were wounded, said Ko Aung, a leader of a volunteer emergency service. Police were not available for comment but the state-run Global New Light of Myanmar newspaper accused the strikers of sabotaging vessels and attacking police with sticks, knives and catapults. Eight policemen and several soldiers were injured, it said.

News

Opt-out from IAEA Additional Protocol does not mean exit from JCPOA: Araghchi

Opt-out from IAEA Additional Protocol does not mean exit from the Joint Comprehensive Plan of Action, Deputy Foreign Minister Abbas Araghchi said on Sunday. Araghchi made the remarks in a televised speech on Saturday night in the run-up to a decision made by parliament to opt out of Additional Protocol of the International Atomic Energy Agency on February 23. The Iranian Parliament has obliged the government to stop the voluntary implementing of the IAEA additional protocol if the other JCPOA parties refuse to respect their commitments under the JCPOA by Feb 23.

Araghchi said that 15 previous reports by the international nuclear agency confirmed Iran's compliance with its undertakings. Iran remained committed to all its undertakings under the 2015 nuclear deal even observed one-year Strategic Patience after the United States withdrew from the JCPOA, Araqchi said, adding that Iran is still a participant to the deal. He said that US President Joe Biden during his election campaign declared the US return to some international agreements, including JCPOA, adding that the Democrats had come to the conclusion that the "maximum pressure" pursued by former president Donald Trump had failed. Biden signaled readiness to rejoin the negotiations with Iran within the framework of the G5+1 but it seems that he has not been able to overcome the internal disagreements



yet, Araghchi said. Commenting on recent remarks by US officials, he said, "Do they think we will accept through negotiations what we refused to accept under maximum pressure?"

AEOI Salehi hold meeting with IAEA Grossi in Tehran

The Head of the Atomic Energy Organization of Iran (AEOI) Ali Akbar Salehi met and held talks with the Director-General of the International Atomic Energy Agency (IAEA) Rafael Mariano Grossi on Sunday. Grossi who arrived in Tehran on Saturday night for talks with Iranian officials at his own request met with the AEOI head Ali Akbar Saleh on Sunday morning. Upon his arrival to Tehran, IAEA chief was welcomed by the Spokesman for Atomic Energy Organization of Iran (AEOI) Behrouz Kamalvandi and Iran's Representative in IAEA Kazem Gharibabadi. Grossi's second visit to the Islamic Republic of Iran since taking office as director-general of the International Atomic Energy Agency (IAEA) comes amid a countdown to the deadline set by Iran slated for Feb. 23 to end the implementation of Additional Protocol (AP). Grossi's first visit to Tehran took place in early September at the invitation of authorities of the Islamic Republic of Iran and in line with continuing Iran's cooperation and commitments as a member of this international body. Last night, Salehi told reporters that at tomorrow's meeting with Rafael Grossi, the Agency's considerations will be discussed in the framework of the Safeguards Agreement, as well as the cooperation of the two parties. Earlier, in a tweet, Grossi explained the purpose of his visit to Iran Saturday, saying that his visit aims at finding a mutually agreeable solution, compatible with Iranian law. His visit comes as Iran's permanent ambassador to the International Organizations in Vienna Kazem Gharibabadi last Monday said that Iran has informed the IAEA Director General Rafael Mariano Grossi of suspension of the country's voluntary actions under the JCPOA from February 23, 2021.

Israel expanding region's only nuclear bomb factory: Iran FM

Iranian Foreign Minister, Mohammad Javad Zarif in a tweet criticized the passivity of world powers and the International Atomic Energy Agency (IAEA) in response to the Zionist regime's activities in the field of developing nuclear weapons. Minister of Foreign Affairs Mohammad Javad Zarif said on Saturday in a Twitter message that the Zionist regime is expanding Dimona, the only nuclear bomb factory in the region. "Israel is expanding Dimona, the region's only nuclear bomb factory," Zarif wrote on his official Twitter account, mentioning president of the US, French President Emmanuel Macron, German Chancellor Angela Merkel, UK Prime Minister Boris Johnson, and the International Atomic Energy Agency. "Gravely concerned? Concerned? A little? Care to comment? I thought so," he added.

ISFAHAN NEWS

The First
Bilingual
Economic
Newspaper
In Isfahan
Province

20000 Rials

Monday, February 22, 2021,
No. 725

Headlines

**Opt-out from IAEA
Additional Protocol
does not mean exit
from JCPOA**

5

**Iran to manufacture
-100seat passenger
planes: CAO**

5

**Corona vaccine
transactions can be
conducted through
SHTA if needed**

4

CALL TO PRAYER TIME IN ISFAHAN

Morning call to prayer :

05:18:01

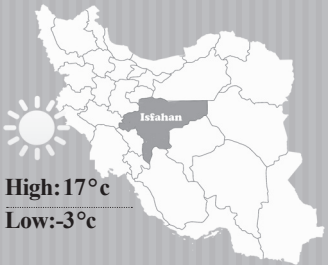
Noon call to prayer :

12:16:46

Evening call to prayer:

18:12:32

WEATHER



**Enemy afraid
of Iran's
defense
capabilities**

Deputy Coordinator of the Islamic Republic of Iran's Army said that the enemy is afraid of Iran's defense capabilities and knows that if it makes a mistake, it will be faced with a hard response. "Defending the security and territorial integrity of the country is obligatory for everyone, just as in the eight years of the Sacred Defense (Iraqi imposed war against Iran in 1980-1988) all the people came to the fore and did not allow the revolution to be threatened," said Rear Admiral Habibollah Sayyari in a local ceremony on Sunday. Stating that the security of the country depends on the actions of the armed forces, he added, "The higher the readiness of the armed forces, the greater the deterrence."



AEOI Salehi hold meeting with IAEA Grossi in Tehran

5

Some Ways to Naturally Digest Food Faster

The digestive system carries out really important functions for our bodies. Without our digestive system, we wouldn't be able to eat or absorb any nutrients from our food.

Sometimes, though, the digestive system can seem like your worst enemy.

You can alleviate most of these common digestive problems by understanding how your digestive system works and taking steps to ensure all of your food moves smoothly—and at the right pace—through your entire gastrointestinal tract.

Understanding the Digestive Process

Your digestive system breaks food down into nutrients your body can absorb and uses it to power your muscles, bones, joints, organs, blood vessels, and brain. The nutrients you get from food are critical to proper body functioning and play roles in regulating every single mechanism that happens in your body. From hormone production to heartbeats, food is the start of it all.

Understanding your digestive system starts with knowing which organs are involved. Here's how the digestive system works in a nutshell: 1

1. Your mouth starts the process by chewing food, lubricating it with saliva, and breaking food down into smaller pieces your body can digest.

2. Food passes through your esophagus and lower esophageal sphincter, a valve that lets food into your stomach.

3. In your stomach, digestive enzymes and acids further break down food.

4. Food (which no longer really resembles food) then passes through another valve called the pyloric valve and enters the small intestine.

5. In the small intestine, vitamins, minerals, and other nutrients are absorbed by your body. Anything that doesn't benefit your body (i.e., waste) gets moved through the ileocecal valve into the large intestine, or colon.

6. By the time food reaches your colon, it's pretty much digested. All there is left to do

is absorb water and get rid of waste, which happens when stool enters the rectum and is expelled through the anus.

Once you chew and swallow food, all of those actions are involuntarily powered by peristalsis, a powerful and continuous contraction of the muscles along your digestive tract. 2

How Long Does it Take to Digest Food?

Digestion is different for everyone, and research suggests there's a pretty big range. Complete digestion may take just 10 hours or up to 73 hours (more than three days!). 3

Here's how it breaks down, approximately:

- After you eat, it takes six to eight hours for food to pass through your small intestine and stomach.

- Once food passes through your stomach and enters your colon, it can take about 36 hours (but up to 59 hours) 3 to process.

Factors that Affect Digestion Time

The duration of your total digestion time depends on many factors, including:

- Genetics
- Age
- Digestive health and the presence of any digestive disorders
- Emotional state (stress and anxiety)
- Metabolism
- Physical activity level
- What kind of food you ate
- How much food you ate
- Hydration
- Sleep quality

Some Ways to Naturally Speed Up Digestion

If you've been feeling some pain, bloating, or any kind of discomfort in your stomach, the following tips may help you speed up your digestion naturally.

Exercise Regularly

Eat More Fiber

Minimize Fast Food

Drink More Water

Prioritize Sleep

Keep Stress Levels Low

Avoid Overeating

Chew Your Food

Take Probiotic Supplements

Think tanks: Who should take the first step to revive the JCPOA?

Imminent state visit to Iraq by Pope Francis, the Leader of the Holy See, Vatican, is long awaited and prestigious for Iraqi Government especially due to the highly publicized arrangement by Vatican Government for the Pope to meet with Ayatollah Ali Sistani, a respectful religious leader.

By Azin Sahabi

While President Joe Biden and his close circle reiterate Washington's interest to rejoin the JCPOA, many Western experts have been underling the lack of a particular agenda to address the issue. However, reviewing policy notes published over the last two weeks by American think tanks may imply that the broader agenda will be gradually disclosed.

To commence the nuclear diplomatic process between Iran and U.S., both parties are too reluctant to take the first step. In this context, top think tanks have been implicitly and explicitly recommending that to ensure that a revival of the JCPOA would not squander the American leverage over Iran, it is Tehran who should make the first move.

At the time being, while approving Biden's insistence on the necessity of Iran's return to full compliance, experts argue that merely waiting for Tehran to take the first step before any move, Biden would make a mistake.

In fact, at the time being, it appears that think tanks overtly urge Biden to "make the first move to revive the Iran nuclear deal." Moreover, perhaps, Iran's parliamentary law to limit the UN inspectors' access to its nuclear activities has also contributed to this seemingly changed trend. The institutes which advocate this approach stress if the U.S. takes the first step in the future diplomatic process, it will boost Washington's leverage over Tehran. Therefore, the Oval Office should take the initiative to gain the upper hand in terms of negotiation with Iran to pave the way for follow-on negotiations on Iran's nuclear program and regional activities.

In other words, the U.S. can turn its leverage meaningful and productive in case of using the JCPOA as a potential ace up its sleeve.

"Play cards wisely" at the table

In an analysis published on Feb 15, Mahsa Rouhi from the Belfer Center for Science and

"by reviving the nuclear accord, the U.S. government will not squander any sanctions leverage, but if it plays its cards wisely, it could enhance its position for follow-on negotiations on Iran's nuclear program and regional activities."

International Affairs elaborates on how Biden's administration can turn the current pressure against Iran effective.

Rouhi, an expert on Iran's nuclear program, says although the "maximum pressure" campaign impaired Iran's economy, "they have not succeeded in changing Tehran's behavior regarding its nuclear program. Indeed, Iran has not offered additional concessions."

She believes that Trump's embargoes on Iran were meaningless since they were not used proportionally "to produce desired policy outcomes."

Moreover, the Belfer Centre emphasizes that "by reviving the nuclear accord, the U.S. government will not squander any sanctions leverage, but if it plays its cards wisely, it could enhance its position for follow-on negotiations on Iran's nuclear program and regional activities."

ICG: "Cap, freeze and roll back Iran's nuclear program"

Mentioning Iran's parliamentary law to limit the UN inspectors' access to its nuclear activities, Ali Vaez from the International Crisis Group (ICG) emphasizes that "if Biden is willing to be bold and invest the necessary political capital in resuscitating the deal," a way out of the current stand-off may be visualized. The expert underlines: "This would need to take the form of a three-phase process that can be summed up in the non-proliferation shorthand of 'cap, freeze, and roll back,' and would require closely synchronized steps between the two sides." Presenting the scheme of the first step, ICG proposes a number of recommendations "to cap the current stand-off and prevent it from escalating":

- "From the U.S. side, this would mean revoking Trump's 2018 withdrawal from the nuclear deal."

- "While authorizing the secretaries of treasury and state to start the process of returning the U.S. to full compliance with its own commitments under the deal, but without necessarily detailing how the U.S. will lift sanctions." Against the backdrop, Vaez anticipates that Tehran would be "inclined to issue a political directive halting implementation of its legislation on UN inspectors' access and thus continuing to abide by the Additional Protocol to the Nuclear Non-Proliferation Treaty."

After you eat, it takes six to eight hours for food to pass through your small intestine and stomach.

بازار کار

جهت درج آگهی های استخدامی خود در روزنامه اخبار اصفهان با شماره ۳۲۲۷۴۵۰۰ تماس حاصل فرمایید

استقبال ما از ایده های نو تولیدی مکان و سرمایه با کار و ایده شما ارائه ایده همراه با کار و درآمد عالی ساعت تماس: ۸:۳۰ الی ۱۳:۳۰ ۲۲۲۶۱۳۳

استخدام یک شرکت تولید کننده تجهیزات پزشکی کارگر ساده خانم شرایط سنی زیر ۳۰ سال ساعت کاری: ۸ صبح الی ۵ بعد از ظهر حقوق کارمندی (در حد حقوق اداره کار) بیمه دارد

سرویس رخت و رخت گردی در محل های مکان و سرمایه با کار و ایده شما ارائه ایده همراه با کار و درآمد عالی ساعت تماس: ۸:۳۰ الی ۱۳:۳۰ ۲۲۲۶۱۳۳

استخدام مکانیک خودرو آقا در پارس صنعت آشنایه برق خودرو جهت تعمیر دستگاه لیزر آک پس از آموزش بیمه، حقوق ثابت، خیابان شریعتی، بلوار آفتاب، تهران، ۱۳۵۴ (Telegram & Whatsapp) ۰۲۱۳۳۸۷۸۱۱ info@pardis-sanat.com

استخدام مکانیک خودرو و پشتیبان وب سایت جهت شرکت مشاور در اصفهان جهت تعمیر دستگاه لیزر آک پس از آموزش بیمه، حقوق ثابت، خیابان شریعتی، بلوار آفتاب، تهران، ۱۳۵۴ (Telegram & Whatsapp) ۰۲۱۳۳۸۷۸۱۱ info@pardis-sanat.com

استخدام کارشناس مسئول آشنایه برق خودرو جهت تعمیر دستگاه لیزر آک پس از آموزش بیمه، حقوق ثابت، خیابان شریعتی، بلوار آفتاب، تهران، ۱۳۵۴ (Telegram & Whatsapp) ۰۲۱۳۳۸۷۸۱۱ info@pardis-sanat.com

استخدام پر نامه نویسی با مهارت Python و R جهت آشنایه برق خودرو جهت تعمیر دستگاه لیزر آک پس از آموزش بیمه، حقوق ثابت، خیابان شریعتی، بلوار آفتاب، تهران، ۱۳۵۴ (Telegram & Whatsapp) ۰۲۱۳۳۸۷۸۱۱ info@pardis-sanat.com

استخدام یک شرکت معتبر تولیدی و بازرگانی کارشناس تبلیغات آشنایه برق خودرو جهت تعمیر دستگاه لیزر آک پس از آموزش بیمه، حقوق ثابت، خیابان شریعتی، بلوار آفتاب، تهران، ۱۳۵۴ (Telegram & Whatsapp) ۰۲۱۳۳۸۷۸۱۱ info@pardis-sanat.com

استخدام مجموعه لاغری و تغذیه نوین کارشناس با کارشناس ارشد رشته تغذیه بصورت نیمه وقت مجموعه دارای ۱۰ سال سابقه کار در زمینه لاغری با دستگاه های موضعی و طب سوزنی، رژیم درمانی و... می باشد. ۰۹۱۲۰۰۸۲۹۵۹

پایمان از افراد واجد شرایط زیر در سراسر کشور دعوت به همکاری می نماید. مدرس دانشجو یان فارغ التحصیلان و اساتید محترم، کلیه رشته ها که علاقمند به تدریس (کلیه مقاطع ابتدایی را هنامه ای، دبیرستان، تکنکور و دانشگاه) در زمینه های اع از علمی، هنری، ورزشی و ... هستند

از متقاضیان در خواست می گردد نام، نام خانوادگی و شهر خود را به سامانه ۰۹۶۹۹۱۰۰۶۹۹ پیامک نمایند تا مسئولین با شما در ارتباط باشند.

www.esfahan-news.com

اولین روزنامه اقتصادی دو زبانه استان اصفهان

مسابح امتیاز و مدیر مسئول: رضا محزونیه

سر دبیر: مرصیه ربیعی

دفتر اصفهان: میدان احمدآباد، ابتدای خیابان شهیدفتح (بهرام) ساختمان حورا

تلفن: ۳۲۲۷۴۵۰۰-۳۲۱

روابطعمومی:تلفن: ۱۵-۳۲۲۷۴۵۰۳۱ فاکس: ۰۲-۳۲۲۷۴۵۰۳۱

سازمان آگهی های اصفهان: ۱۸-۳۲۲۷۴۵۰۱۷-۳۲۲۷۴۵۰۱۲-۳۲۲۷۴۵۰۰۶-۳۲۲۷۴۵۰۳۱

فاکس:بازرگانی اصفهان: ۱۱-۳۲۲۷۴۵۰۳۲-۳۲۲۷۴۵۰۰۷

چاپ: رنگین کمان

امور مشترکین اصفهان: ۰۸-۳۲۲۷۴۵۰۳۱

استعدادها را نکشید؛

غرور مدیران، قاتل خلاقیت سازمان

افراد به صورت ذاتی نسبت به اشخاصی که گاه با دلیل و گاهی بی دلیل غرور هستند احساس دوری می کنند و در روابط، جایگاه خود را در مقابل آن شخص حس می کنند و نه در کنار وی. مدیران موفق معتقدند کارمندانی را باید به استخدام سازمان در آوردند که حداقل از خود آنها بهتر باشند.



این اشتباه مهلک مدیران در سازمان ها موجب از بین بردن خلاقیت، اظهار نظر و حتی ارائه راه حل و گفت و گو و کاهش انرژی در کارمندان می شود، زمانی که کارمندان ایده جدیدی در جلسه به مدیران خود ارائه می کنند مدیران پر غرور حتی اگر بدانند ایده وی سازنده است برخلاف این باور برای حفظ جایگاه خود واقتدار مدیریتی خود جلوی این ایده می ایستند و سرعاً آن را نقد می کنند و در پاسخ از جملاتی از جنس اما ولی استفاده می کنند، این امر متأسفانه در دانشگاه ها و فضای آکادمیک نیز در میان اساتید و دانشجویان وجود دارد و افراد را در فضای خشک و کسل کننده رییس و مرنوس جای

داده است. برای کنترل این غرور مخرب از جانب مدیران و مهار کردن این امر از طرف کارمندان راهکارهایی وجود دارد. به عنوان مثال خود مدیران برای از بین بردن این غرور می توانند نگاه خود را تغییر دهند و به جای توجه به قدرت و جایگاه مدیریتی خود برای پیشبرد اهداف و توسعه کل سازمان بر توانمندی های کل سازمان تمرکز کنند؛ به این ترتیب غرور خود را به خاطر پیروزی سازمان در بسیاری از مواقع کنار خواهند گذاشت. اما زمانی که مدیران تصمیم می گیرند در مقابل کارکنان خود با غرور رفتار نکنند و فضای مشارکتی و دوستانه در سازمان ایجاد کنند در اغلب مواقع دچار تواضعی بیجا می شوند که دیگر سکان مدیریتی و میزان نفوذ خود را در سازمان از دست می دهند؛ بنابراین حفظ این تعادل در مدیریت از ارکان مهم نفوذ پذیری و تاثیر گذاری در رهبری و مدیریت است.

با توجه به موارد ذکر شده برای مهار این دام و حفظ و افزایش خلاقیت و انرژی در سازمان موارد زیر پیشنهاد می شود:

کوتاه از رمز ارزها Cryptocurrencies

ارزش بازار: ۵۰,۹ میلیارد دلار

ایاسی EOS پلتفرمی است که برای ساخت برنامه های غیر متمرکز طراحی شده است. این پلتفرم غیر متمرکز امکان استفاده از قراردادهای هوشمند و DApp ها را فراهم می کند، که این امر این ارز دیجیتال را به یکی از رقبای اتریوم تبدیل کرده است. این سیستم عامل بلاک چین در تاریخ ۳۱ ژانویه ۲۰۱۸ منتشر شد و در مدت بیش از چند سال، سیزدهمین رتبه را در سایت CoinMarketCap کسب کرده است. ارز دیجیتال EOS قصد دارد تجربه کاربران و مشاغل را بهبود ببخشد. در حالی که این پروژه سعی در ایجاد امنیت بیشتر و اختلاف کمتر برای مصرف کنندگان دارد، همچنین تلاش می کند تا تعاطف پذیری و انطباق را برای شرکت ها بگذراند. EOS ادعای کند قوی ترین زیر ساخت برای برنامه های غیر متمرکز است. اساسا، EOS یک فناوری بلاچین است که دقیقاً شبیه به اتریوم است. آنها قصد دارند بلاچین اختصاصی خود را با لیست طولانی از ویژگی های چشمگیر ایجاد کنند. برخی حتی EOS را قاتل اصلی Ethereum می دانند.

استار

ارزش بازار: ۱۱,۴۲ میلیارد دلار

استار یک شبکه همتا به همتاست که همانند بیت کوین، غیر متمرکز است. استار نیز مانند سایر ارزهای دیجیتال، از تکنولوژی بلاک چین استفاده می کند. در این شبکه ای غیر متمرکز، هیچ نهادی مرکزی و تصمیم گیرنده ای وجود ندارد. تمام جزئیات تراکنش ها در استار، بر روی بلاک چین آن به عنوان یک دفتر کل عمومی ذخیره می شوند و هر کسی قادر است این دفتر کل و جزئیات تراکنش ها را مشاهده کند. در شبکه استار، اطلاعات به جای اینکه در یک منبع متمرکز (مانند یک بانک) جمع آوری شوند، بین گروه های به هم پیوسته (سروها) توزیع می شوند. کلیه تصمیمات و تأییدهای صورت گرفته در این شبکه از طریق پروتکل اجماع استار انجام می شوند. مدت زمان رسیدن به این اجماع، ۳۰ ثانیه است. برخلاف شبکه بیت کوین، استار از سیستم اثبات کار یا همان Proof of Work استفاده نمی کند و در عوض تراکنش هایش از طریق پروتکل توافقی استار (SCP) انجام می شوند. در این ارز دیجیتال گروه های مورد اعتماد که به گروه های تأیید (سروها) معروف اند و Stellar Core را اجرا می کنند.

استارت آپ

چالش های پیرامون استارت آپ های تازه

آشنایی با برخی از مهم ترین چالش های این حوزه آمادگی تان را افزایش خواهد داد. در ادامه برخی از مهم ترین چالش های پیرامون استارت آپ های تازه را مورد بررسی قرار خواهیم داد.

چالش جذب سرمایه

بسیاری از کارآفرینان برای شروع کسب و کار هیچ محاسبه ای پیرامون سرمایه مورد نیاز شان انجام نمی دهند. نتیجه این امر مواجهه با بحران های مالی گسترده پس از شروع کسب و کار است. شما از همان ابتدای تلاش برای ساماندهی استارت آپ باید نسبت به برآورد هزینه ها اقدام نمایید. در غیر این صورت برآورد هزینه در فرآیند توسعه کسب و کار بسیار دشوار خواهد بود. استفاده از تجربه سایر برندها در زمینه محاسبه هزینه های کسب و کار امری ضروری محسوب می شود. اگر شما در این زمینه تجربه ای ندارید، همکاری با یک حسابدار حرفه ای گزینه منطقی خواهد بود.

مدیریت هزینه های جاری

هزینه های جاری کسب و کار همیشه نقش مهمی در توسعه آن دارد. شما باید بر اساس بودجه در دسترس تان برای توسعه استارت آپ ایجاد هزینه نمایید. در غیر این صورت با مشکلات بسیار زیادی در زمینه مدیریت استارت آپ مواجه خواهید شد. بررسی بودجه در دسترس در صورت همکاری با سرمایه گذارها نیاز به ایجاد ارتباط نزدیک دارد بنابراین شما پیش از شروع به فعالیت در حوزه کسب و کار باید جلسه ای مشترک با اعضای تیم مدیریتی و سرمایه گذارها

استفاده از ظرفیت استارت آپ ها برای توسعه گردشگری اصفهان

بنیانگذار و مدیر عامل مستربلیط گفت: هدف اصلی این شرکت این است که با تسهیل سفر کردن، مسافرت را برای همه آدم ها راحت و کم هزینه کند تا آدم های بیشتری سفر کنند و با بهتر شدن آدم ها به وسیله فرصت هایی که در سفر کردن وجود دارد، دنیا جای بهتری شود. مراسم پنجمین سالگرد تأسیس مستربلیط روز پنج شنبه ۳۰ بهمن ماه در دفتر مرکزی این شرکت واقع در اصفهان برگزار شد. در این مراسم که داستان یک تغییر نامگذاری شده بود و با حضور همکاران این مجموعه و تنی چند از مدیران سایر کسب و کار های نوین و سرمایه گذاران اصفهانی برگزار شد، حمیدرضا اشجع، از مسیر و چالش هایی که این مجموعه برای رسیدن به جایگاه فعلی به عنوان یک مجموعه کسب و کار فعال گردشگری دیجیتال طی کرده است، اهداف و چشم انداز های MrBilit Group گفت. بنیانگذار و مدیر عامل مستربلیط گفت: هدف اصلی MrBilit Group این است که با تسهیل سفر کردن، مسافرت را برای همه آدم ها راحت و کم هزینه کند تا آدم های بیشتری سفر کنند و با بهتر شدن آدم ها به وسیله فرصت هایی که در سفر کردن وجود دارد، دنیا جای بهتری شود. وی افزود: در حال حاضر با بهره گیری از شیوه های نوین توانستیم به فعال ترین مجموعه گردشگری ایران تبدیل شویم. اشجع همچنین در مورد نامگذاری جشن پنجمین سالگرد تأسیس مستربلیط گفت: داستان یک تغییر به عنوان شعار جشن پنجمین سالگرد تأسیس مستربلیط انتخاب شد، زیرا تغییرات بزرگی در مستربلیط در حال وقوع است.



رصد کنید:

برای تقویت خلاقیت پرسنل، با تعریف مجدد هدف نهایی سازمان، فرصت پیدا کردن راه حل مشکلات و خطاها را بر عهده کارمندان قرار دهید و آنها را تنها نگذارید و فقط با استفاده از ابزار های مدیریتی و کنترلی رفتارها و تصمیمات آنان را محک بزنید تا به بهترین راه حل دست یابید.

به صورت ناخود آگاه برای پاسخگویی از عملکرد خود دفاع کند، پس پیشنهاد می شود تذکرات خود را فقط در دو یا سه جمله خبری به کارمندان منتقل دهید و بعد از نقل آن چند دقیقه با سکوت خود به کارمند مهلت تفکر دهید.

راه حل را بر عهده خود پرسنل قرار دهید و عملکرد آنها را فقط از دور

کارمند با واکنش های دفاعی یا احساسی در پی رفع اتهام از خود بر می آید. بنابراین بهترین زمان تاثیر گذاری تذکرات در کنار تواضع مدیران در همان لحظه و در کمتر از چند جمله است، برخی از مدیران تذکرات خود را با سوال هایی سرزنش آمیز همچون، چرا این کار را اینگونه انجام دادی؟ مگر نمی دانستی این کار اشتباه است؟ و... بیان می کنند که این امر موجب می شود کارمند

لایت کوین ارزش بازار: ۱۵,۳۶ میلیارد دلار

لایت کوین یک شبکه آنلاین است که افراد می توانند از آن برای ارسال پرداخت نیز از یک شخص به شخص دیگر استفاده کنند. لایت کوین به صورت همتا به همتا و غیر متمرکز است، به این معنی که توسط هیچ نهاد یا دولتی کنترل نمی شود. این سیستم پرداخت با ارزهای فیزیکی مانند دلار یا یورو سروکار ندارد و در عوض، از واحد حساب خود که نام آن لایت کوین (LTC) است، استفاده می کند. به همین دلیل است که اغلب لایت کوین به عنوان ارز یک مجازی و یا یک ارز دیجیتال طبقه بندی می شود. خرید و فروش لایت کوین و تبدیل آن به ارزهای فیات رایج را می توان به راحتی در بسیاری از صرافی های آنلاین انجام داد. این ارز دیجیتال در کیف پول ها بر روی بلاک چین ذخیره می شود. شما می توانید به کیف پول لایت کوین از هر جایی دنیا دسترسی داشته باشید. نکته خوب دیگر در خصوص این کریپتوکارنسی های بین المللی و غیر متمرکز این است که همه لایت کوین ها یکسان هستند و با در اختیار داشتن اینترنت می توانید از هر جایی دنیا آن را کنترل کنید.

تعیین محدوده ارسال سفارشات

برخی از کسب و کارها برای ارسال سفارشات برای مشتریان اقدام به راه اندازی بخش ویژه ای در کسب و کار شان می کنند. این نکته با توجه به وضعیت کسب و کارهای تازه تأسیس دارای اهمیت بسیار زیادی است. اگر شما در عرصه کسب و کار تازه تأسیس محسوب می شوید، ایجاد بخش تحویل سفارشات گزینه مناسبی نخواهد بود. راهکار مناسب برای شما همکاری با برخی از شرکت های تخصصی در زمینه ارسال بسته های مرسولات است. مزیت اصلی این شیوه امکان مدیریت ساده تر وضعیت کسب و کار خواهد بود.

مشکلات مربوط به کارمندان

رسیدگی به مشکلات کارمندان بخش مهمی از مدیریت کسب و کار را شامل می شود. امروزه بسیاری از شرکت های تازه تأسیس با بروز کوچک ترین بحرانی توانایی مدیریت سازمانی را از دست می دهند.

آگهی مزایده عمومی



شهرداری زاینده رود در نظر دارد نسبت به مزایده عمومی طبق مشخصات زیر اقدام نماید.

۱- موضوع مزایده: فروش تعداد ۱۰ پلاک مسکونی واقع در محله کله مسیح و یک پلاک مسکونی واقع در محله بابا شیخعلی و یک پلاک کشاورزی واقع در محله بابا شیخعلی شهر زاینده رود

۲- واریز ۵٪ قیمت کارشناسی بابت سپرده شرکت در مزایده

۳- در صورت انصراف برندگان اول تا سوم سپرده آنان به نفع شهرداری ضبط می گردد.

۴- زمان و محل دریافت اسناد مزایده: از روز چهارشنبه مورخ ۹۹/۱۱/۲۹ در محل شهرداری زاینده رود

۵- مهلت تحویل پیشنهادات: روز شنبه مورخ ۹۹/۱۲/۱۶

۶- تاریخ گشایش پاکت ها: روز یکشنبه مورخ ۹۹/۱۲/۱۷

۷- کلیه اطلاعات مربوط در اسناد مزایده و سامانه ستاد بارگذاری گردیده است.

نوبت دوم

سایت ثبت آگهی مفقودی: agahinasleforda.ir

۰۲۱-۸۸۰۱۶۶۴۹ ۸۸۳۵۶۳۰۸ ۳۲۲۷۴۷۹۳ ۳۲۲۷۴۷۹۲ ۰۳۱-۳۲۲۷۴۷۹۳

قابل توجه شهروندان گرامی آبا می دانید با مفقود شدن مدارک شناسایی خود ممکن است شما به عنوان مجرم شناخته شوید؟