

اخبار اصفهان

وضعیت بورس و مسکن در ۱۴۰۰



حلقه اصلی پیش بینی روند نزولی یا افزایشی قیمت‌ها در بازارهایی چون سرمایه، مسکن و... نرخ تورم است که طبق گفته کارشناسان، بودجه سال آینده خبر از افزایش تورم را می‌دهد و با این حساب باید در انتظار واکنش بازارها به وضعیت تورم در ۱۴۰۰ باشیم.

روزهای پایانی سال تحلیل و پیش بینی کارشناسان از وضعیت بازارهای مالی در سال آینده شدت می‌گیرد که یکی از این بازارها، مسکن است که در طول سالجاری افزایش قیمت، رکود معاملات و ساخت و ساز را تجربه کرده است....

تقدیر مدیریت شهری اصفهان از هشت هزار نفر از کادر درمان

شهردار اصفهان گفت: کادر درمان در یک برهه تاریخی و در یک پیچ تاریخی حساس، جانانه استقامت کردند و ایثار آنها در لوح اقدامات زرین بشری ثبت می‌شود.

قدرت اله نوروزی در جلسه علنی شورای اسلامی شهر اصفهان که با حضور فرماندار، مسئولان دانشگاه علوم پزشکی و روسای بیمارستان‌های درگیر با کرونا در شهر اصفهان برای تقدیر از خدمات مدافعان سلامت برگزار شد، ضمن قدردانی از کادر درمان، اظهار کرد: هر اقدامی که از سوی مدیریت شهری برای کادر در مان اتفاق افتاده، به عنوان یک وظیفه به حساب می‌آورد و ...

۲

بازار طلا و سکه ۹۹/۱۲/۲۴ ساعت ۱۶:۳۰

قیمت سکه	قیمت فروش	قیمت قبلی
سکه طرح قدیم	۱۰۸۵۰۰۰۰	۱۱۰۹۵۰۰۰۰
سکه طرح جدید	۱۰۵۷۹۰۰۰۰	۱۱۶۷۹۰۰۰۰
نیم سکه	۶۳۴۰۰۰۰۰	۵۵۵۰۰۰۰۰
ربع سکه	۴۰۰۷۵۰۰۰۰	۴۴۲۵۰۰۰۰۰
سکه گرمی	۲۳۱۲۰۰۰۰	۲۵۱۲۰۰۰۰۰
یک مثقال طلای ۱۷ عیار	۴۳۹۳۸۰۰۰	۵۰۴۵۰۰۰۰۰
یک گرم طلای ۱۸ عیار	۱۰۰۱۵۳۰۰۰	۱۰۱۶۴۹۰۰۰۰
طلای آب شده نقشی	۴۳۹۵۰۰۰۰۰	۵۰۴۴۰۰۰۰۰
یک گرم طلای ۲۴ عیار	۱۳۵۳۸۰۰۰۰	۱۰۵۵۳۲۰۰۰۰

در ستایش سکوت در اقتصاد

گاهی یک جمله، یک عبارت و یک مطلع، گویاتر از ساعت‌ها سخنرانی و استدلال می‌تواند واقعیت درونی نهادها، سازمان‌ها، جریانات و افراد مختلف را بازگو کند. در عین حال در متون فرهنگی و ادبی ایران زمین حاشیه‌سازی و پرگویی و بیهوده سخن گفتن، زایل‌کننده عقل و سکوت و صبر و به موقع سخن گفتن، باعث آرامش و رشد توسعه افکار معرفی شده است. این خودداری و به موقع سخن گفتن در قلمرو اقتصاد، اهمیتی به مراتب افزون‌تر پیدا می‌کند. چه بسا اظهار یک سخن بی‌موقع که کل ساختارهای پولی و مالی کشور را دچار التهاب و تکانه کند و چه بسیار اظهارات خردمندانه‌ای که از حجم نوسانات و مشکلات اقتصادی می‌کاهد. مخاطبان و کاربران شبکه‌های اجتماعی روز جمعه در توئیتر روابط عمومی بانک مرکزی، شاهد دو پیام توئیتری بودند که به هیچ‌وجه با شأن بانک مرکزی ایران و قدمت آن و...

ادامه در صفحه ۲



با دستور رئیس جمهور عملیات اجرایی انتقال آب از خلیج فارس به اصفهان آغاز شد؛

آبی بر تن ترک خورده نصف جهان

استاندار اصفهان: انتقال آب خلیج فارس از فرونشست زمین جلوگیری می‌کند

مدیر عامل سازمان پارک‌ها و فضای سبز اصفهان در نشست خبری با اصحاب رسانه:

مهم ترین چالش اصفهان مسئله آب است

مدیر عامل سازمان پارک‌ها و فضای سبز اصفهان در نشست خبری با اصحاب رسانه مهم ترین چالش اصفهان را مسئله آب دانست و گفت: ۴۰ درصد آب مورد نیاز فضای سبز شهر از طریق پساب به عنوان منبع آبی پایدار تأمین می‌شود. فروغ مر تضایی نژاد افزود: برای تأمین منابع آبی مورد نیاز فضای سبز شهر تمهیدات ویژه در نظر گرفته شده تا از شدت تنش‌های آبی در سال آینده کاسته شود و با مشکلی مواجه نباشیم. همچنین به گفته وی در حال حاضر فضای سبز شهر اصفهان پنج هزار و ۶۰۰ هکتار و سرانه هر شهروند حدود ۲۸.۲ مترمربع بوده که سرانه خوب، اما ناکافی برای شهر اصفهان است که در محاصره آلاینده‌ها قرار دارد.



مر تضایی نژاد با بیان اینکه در سه سال اخیر علاوه بر حفظ فضای سبز، ۱.۲ مترمربع به سرانه اضافه شده است، تأکید کرد: در این سال‌ها تلاش کردیم ضمن ثابت نگه داشتن سرانه فضای سبز،

آن را افزایش دهیم، از این رو بیش از ۳۰ هکتار به فضای سبز شهر اضافه شد. مدیر عامل سازمان پارک‌ها و فضای سبز شهرداری اصفهان با تأکید بر اینکه براساس ماده ۲۲ قانون هوای پاک باید سرانه فضای سبز شهر توسعه یابد، گفت: درصدد گسترده کردن کمربند سبز شهر اصفهان هستیم از این رو در یکسال اخیر تعامل زیادی با اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری استان انجام داده‌ایم و ۵۳ هکتار از اراضی این اداره در مجاورت شهرک پرتو که آلوده‌ترین نقاط شهر به شمار می‌آید برای انجام درختکاری در اختیار شهرداری قرار گرفت و تا سه ماه آینده نیز ۱۲۰ هکتار دیگر برای درختکاری در اختیار شهرداری قرار می‌گیرد

مر تضایی نژاد گفت: مادی‌های شهر اصفهان نیز از ۷۰۰ کیلومتر به حدود ۳۲۰ کیلومتر رسیده که ۵۰ کیلومتر آن در نازوان و مابقی در سایر نقاط شهر گسترده شده است

وی با اشاره به فراهم کردن زیرساخت‌های

برای توسعه فضای سبز در شهر اظهار کرد: یکی از مهم‌ترین زیرساخت‌ها استفاده از پساب است که در این راستا به مردم شهر نوید می‌دهیم تا در دپهشت ماه سال آینده یک سوم نیاز آبی فضای سبز شهر را از کشور خریداری شده است، ادامه داد: این مجموعه زیبا می‌تواند مورد استفاده کودکان، دانشجویان دانشکده کشاورزی باشد و شهروندان نیز در بازدید از آن با گونه‌های گرمسیری آشنا شوند.

مدیر عامل سازمان پارک‌ها و فضای سبز شهرداری اصفهان با تأکید بر اینکه اجازه نمی‌دهیم کاربری اراضی فضای سبز به مسکونی تبدیل شود، گفت: در خصوص پیشگیری از هدرروی آب نیز به کارگران فضای سبز آموزش میدانی داده شده و گونه گیاهی از جمله انواع میوه‌های

گرمسیری و انواع درختان و درختچه‌های زینتی گرمسیری است. وی با بیان اینکه برخی از گونه‌های گرمسیری این مجموعه از استان‌های سیستان و بلوچستان، هرمزگان و خوزستان و برخی استان‌های شمالی کشور خریداری شده است، ادامه داد: این مجموعه زیبا می‌تواند مورد استفاده کودکان، دانشجویان دانشکده کشاورزی باشد و شهروندان نیز در بازدید از آن با گونه‌های گرمسیری آشنا شوند.

مدیر عامل سازمان پارک‌ها و فضای سبز شهرداری اصفهان با تأکید بر اینکه اجازه نمی‌دهیم کاربری اراضی فضای سبز به مسکونی تبدیل شود، گفت: در خصوص پیشگیری از هدرروی آب نیز به کارگران فضای سبز آموزش میدانی داده شده و گونه گیاهی از جمله انواع میوه‌های

اتاق بازرگانی

کسب رتبه برتر اصفهان در بازگشت ارز حاصل از صادرات



اقتصادی از طریق این مین پیگیری و رفع شد. وی ارائه مشاوره به فعالان اقتصادی، اطلاع رسانی آخرین بخشنامه‌ها و دستورالعمل‌ها و همچنین شناسایی مشکلات آیین نامه‌ها و قوانین حوزه ارزی و پیگیری برای اصلاح آنها و صدور بخشنامه‌های تسهیلگر را از دیگر خدمات ارائه شده در این مین دانست.

بهنام ابراهیمی مدیر واحد پژوهش و بررسی‌های اقتصادی و نماینده مین اتاق بازرگانی اصفهان در بانک مرکزی، در این نشست به تشریح اقدامات و دستاوردهای این مین در پیگیری و رفع مشکلات فعالان اقتصادی پرداخت و تصریح کرد: در سال‌های اخیر به ویژه از آغاز سال ۹۷ که کشور نوسانات شدید ارزی را تجربه کرد، شاهد صدور بخشنامه‌ها و دستورالعمل‌های متعددی در حوزه ارزی بودیم و عملاً مشکلات ارزی به یکی از مهمترین دغدغه‌ها و چالش‌های اصلی فعالان اقتصادی تبدیل شد. وی افزود: با تاسیس واحد پژوهش و بررسی‌های اقتصادی در دوره نهم اتاق بازرگانی اصفهان، مشکلات فعالان اقتصادی در این حوزه از طریق فراخوان، طرح پایش ملی محیط کسب و کار و همچنین انجام کارهای پژوهشی شناسایی شد و اتاق اصفهان در ابتدای دوره نهم با دعوت از رئیس کل و معاونان بانک مرکزی و برگزاری جلسات تخصصی، جهت پیگیری و رفع این مشکلات اقدام نمود.

ابراهیمی تصریح کرد: هر چند حضور رئیس کل و معاونان بانک مرکزی در اصفهان و

همچنین برگزاری جلسه با معاون ارزی این بانک در ساختمان بانک مرکزی، در پیگیری و رفع مشکلات موردی اعضای اتاق موثر بود اما اتاق اصفهان با آینده نگری و پیش بینی مشکلات فعالان اقتصادی در سال‌های پیش رو، خواستار ایجاد فرآیندی مشخص و عملیاتی برای پیگیری و رفع مشکلات فعالان اقتصادی اصفهان در بانک مرکزی شد که خوشبختانه با استقبال و همکاری رئیس کل بانک مرکزی و معاون ارزی این بانک، مین اتاق اصفهان در بانک مرکزی برای نخستین بار در کشور شکل گرفت.

نماینده مین اتاق بازرگانی اصفهان در بانک مرکزی افزود: با حاد شدن مشکلات ارزی کشور ناشی از تحریم و پاندمی کرونا و صدور بخشنامه‌ها و دستورالعمل‌های متعدد و بعضاً سختگیرانه، در دو سال گذشته مشکلات ارزی به اصلی‌ترین دغدغه بخش قابل توجهی از فعالان اقتصادی تبدیل شد که خوشبختانه با ایجاد مین اتاق بازرگانی اصفهان در بانک مرکزی و پیگیری مشکلات اعضا، بخش قابل توجهی از مشکلات فعالان

گزارش
انتخاب اصفهان
مرکزی در نشست طرح و پیگیری مشکلات ارزی اعضای اتاق بازرگانی اصفهان که در دفتر نمایندگی اتاق بازرگانی اصفهان در غرب استان برگزار شد، از کسب رتبه برتر اصفهان در بازگشت ارز حاصل از صادرات خبر داد.

بهنام ابراهیمی مدیر واحد پژوهش و بررسی‌های اقتصادی و نماینده مین اتاق بازرگانی اصفهان در بانک مرکزی، در این نشست به تشریح اقدامات و دستاوردهای این مین در پیگیری و رفع مشکلات فعالان اقتصادی پرداخت و تصریح کرد: در سال‌های اخیر به ویژه از آغاز سال ۹۷ که کشور نوسانات شدید ارزی را تجربه کرد، شاهد صدور بخشنامه‌ها و دستورالعمل‌های متعددی در حوزه ارزی بودیم و عملاً مشکلات ارزی به یکی از مهمترین دغدغه‌ها و چالش‌های اصلی فعالان اقتصادی تبدیل شد. وی افزود: با تاسیس واحد پژوهش و بررسی‌های اقتصادی در دوره نهم اتاق بازرگانی اصفهان، مشکلات فعالان اقتصادی در این حوزه از طریق فراخوان، طرح پایش ملی محیط کسب و کار و همچنین انجام کارهای پژوهشی شناسایی شد و اتاق اصفهان در ابتدای دوره نهم با دعوت از رئیس کل و معاونان بانک مرکزی و برگزاری جلسات تخصصی، جهت پیگیری و رفع این مشکلات اقدام نمود.

ابراهیمی تصریح کرد: هر چند حضور رئیس کل و معاونان بانک مرکزی در اصفهان و

سایت ثبت آگهی مفقودی

agahinasleforda.ir

۰۳۱-۳۲۲۷۴۷۹۳

۳۲۲۷۴۷۹۲

۰۲۱-۸۸۰۱۶۶۴۹ ۸۸۳۵۶۳۰۸

قابل توجه شهروندان گرامی آیا می‌دانید با مفقود شدن مدارک شناسایی خود ممکن است شما به عنوان مجرم شناخته شوید؟



تعداد گیاهان استفاده شده در این مجموعه ۳۰۰ جنس و گونه گیاهی از جمله انواع میوه‌های گرمسیری و انواع درختان و درختچه‌های زینتی گرمسیری است

...ارزش و مقام اقتصاد ایران، همراه‌استا نبود. از جنس همان اظهار نظرهایی که اگر با دقت و وسواس بیشتری، مطرح می‌شدند، بسدون تردید دستاوردهای افزون‌تری متوجه بانک مرکزی کشور می‌شد.

البته سال‌هاست که نهاد بانک مرکزی در حال دور شدن از اصل خود است. نهادی که آرام‌آرام استقلال خود را به نفع دولت و به ضرر فعالان اقتصاد و مسرمد واگذار می‌کند و در نقش هماهنگ کننده برنامه‌های اقتصادی دولت قرار می‌گیرد. برای درک بهتر چرایی این مشکلات بد نیست نگاهی به محتوای توییت‌های منتشر شده ببندازیم. در متن توییت اول روابط عمومی بانک مرکزی آمده‌است: «نقد نصف نقدینگی تاریخ ایران در سه سال اخیر خلق شد؛ پاسخ: وقتی به دلیل مشکلات ساختاری متوسط رشد نقدینگی در ۲۰ سال گذشته ۲۷٫۶ درصد است، ریاضیات پایه به ما می‌گوید هر ساله نقدینگی دوبرابر می‌شود. فرقی نمی‌کند سیاست‌گذار پولی چه کسی باشد.» نقدی که به این توییت روابط عمومی بانک مرکزی می‌توان ارایه کرد مبتنی بر این رویکرد تحلیلی است:

نقد تختست؛ روابط عمومی یعنی اعلان نظر کلیت بانک مرکزی، آیا این نحوه بیان مورد تأیید رییس کل بانک مرکزی است یا یک رویکرد غیر مسئولانه و غیر تخصصی؟ نقد دوم: دقیقاً وقتی که ریاست محترم بانک مرکزی سسکان هدایت بانک مرکزی را به عهده گرفتند از مشکلات ساختاری نقدینگی آگاهی نداشتند؟ و اگر داشتند چگونه در برهه‌های مختلف در خصوص کنترل آن و سیاست‌گذاری نرخ تورمی ۲۰ درصدی ارایه برنامه کردند؟ نقد سوم: دعوت به مطالعه ریاضیات دانش منتقدان به منزله تحقیر دانش آنهاست یا بانک مرکزی علاقمند است یک امتحان ریاضی از تمام ارکان آن بانک و البته منتقدان گرفته شود تا عیار کار مشخص شود؟ چهارم:

بسیار ناخوشایند است که مسوولان و مدیران اجرایی و اقتصادی در بدو ورود به حوزه فعالیت‌هایشان، وعده و وعید بدهند و در هنگام ترک مسند یا در زمانی که مشکلات یکی پس از دیگری از راه می‌رسند، تمام تصصیرات را به گذشتگان حواله کنند، پرسشی که به این توضیحات می‌توان طرح کرد آن است که آیا این توییت چنین قصدی را دنبال می‌کند؟ پنجم: فلسفه وجودی نهادهایی راهبردی از جنس بانک مرکزی آن است که در زمان بحران‌ها و نا‌سایه‌ها بتوانند از طریق ارایه راهکارهای موثر به مهار بحران‌ها و عادی‌سازی شرایط بپردازند. اگر بود و نبود سیاست‌گذار رفقی ندارد، چرا باید این همه منابع کشور در بانک مرکزی به هدر برود. پس شآن وجودی بانک مرکزی چیست؟ بعد از انتشار توییت نخست، توییت دوم نیز توسط روابط عمومی بانک مرکزی منتشر شد؛ متأسفانه در توییت دوم که آن هم در فضایی هیجانی منتشر گردیده است، بیان شده: «سوال درست این نیست که چرا نرخ رشد نقدینگی چون دهه‌های گذشته بوده‌است؟ بلکه باید پرسید: چگونه با وجود فشارهای حداکثری به اضافه کرونا که فقط امریکانرخ رشد نقدینگی را ۶٫۷۱ به ۲۵٫۸ درصد رسانده، تفاوت چندانی با گذشته نداشته‌است؟» متأسفانه در مقایسه، الگوهای اقتصادی کشورهای توسعه یافته از جمله ژاپن، امریکا در مسیر توسعه پایدار می‌شوند نمونه وفرنس، اما در خصوص الگوگیری در مسیر توسعه، به عنوان کشورهای درجه چندم معرفی می‌شوند که نمی‌توان از تجربیاتی که آنها کسب کرده‌اند، بهره برد.

بهره‌مندی ۱۲ هزار مشترک جدید استان اصفهان از گاز طبیعی

مدیرعامل شرکت گاز استان اصفهان از نصب بیش از ۱۲ هزار انشعاب گاز طبیعی طی امسال در استان اصفهان خبر داد. سیدمصطفی علوی مدیرعامل شرکت گاز استان اصفهان، با اشاره به اینکه از ابتدای امسال تاکنون ۱۲ هزار انشعاب گاز طبیعی در سطح استان نصب شده، گفت: از این تعداد بیش از ۱۰ هزار انشعاب گاز در سطح شهرها و بیش از ۲ هزار انشعاب در سطح روستاهای استان نصب و به بهره‌برداری رسیده‌است. مدیرعامل شرکت گاز استان اصفهان تصریح کرد: با احتساب این میزان تعداد انشعابات نصب شده در سطح استان به بیش از یک میلیون و ۱۱۲ هزار انشعاب رسیده‌است. او با بیان اینکه گاز سانی به تمامی شهرها امسال محقق شد، اتمام فعالیت‌های گازرسانی در روستاها را در آینده نزدیک نوید داد و گفت: با سبز شدن استان اصفهان از نظر گازرسانی، بخش قابل ملاحظه‌ای از مراجعات به منظور نصب انشعابات طی امسال کاهش یافت.

علوی اظهار کرد: از این تعداد انشعاب گاز طبیعی طی امسال، بیش از ۵ هزار و ۲۵۸ انشعاب از جنس پلی اتیلن و ۶ هزار و ۱۳۶ انشعاب نیز از نوع فولادی در سطح شهرها و روستاهای استان نصب شده‌است. مدیرعامل شرکت گاز استان اصفهان، با بیان اینکه بیش از ۵۰ درصد انشعاب‌های نصب شده مربوط به روستاهای سطح استان بوده‌است، خاطر نشان کرد: شهرهای انارک و روستاهای چوپانان و چاه ملک نیز به ترتیب دارای بیشترین تعداد انشعاب نصب شده طی امسال هستند.

بادستور رئیس جمهور عملیات اجرایی انتقال آب از خلیج فارس به اصفهان آغاز شد؛

آبی بر تن ترک خورده نصف جهان

استاندار اصفهان: انتقال آب خلیج فارس از فرونشست زمین جلوگیری می‌کند

عملیات اجرایی انتقال آب از خلیج فارس به استان اصفهان دیروز در ارتباط تصویری رئیس جمهور آغاز شد. علیرضارزم حسینی وزیر صنعت، معدن و تجارت گفت: با سرمایه‌گذاری شرکت‌های بزرگ معدنی از جمله فولاد مبارکه روز گذشته یکشنبه عملیات اجرایی آیین بهره برداری و شروع عملیات اجرایی طرح انتقال آب خلیج فارس دریای عمان به استان‌های شرقی و مرکزی کشور در ارتباط تصویری رییس جمهور آغاز شد.



علیرضارزم حسینی افزود: عملیات اجرایی قطعه دوم خط اول انتقال آب خلیج فارس به صنایع سرچشمه و قطعه سوم خط اول انتقال آب از خلیج فارس به اردکان (چادرملو) به‌ادکردن

همچنین عملیات اجرایی خط ۲ انتقال آب از خلیج فارس به استان‌های خراسان جنوبی و خراسان رضوی هم بادستور رییس جمهور در ارتباط تصویری، شروع شد. او همچنین درباره انتقال آب به اصفهان به عنوان بخش دیگری از طرح گفت: امروز شروع عملیات اجرایی خط ۳ انتقال آب از خلیج فارس به استان اصفهان و همچنین آغاز عملیات اجرایی خط ۴ انتقال آب به سیستان و بلوچستان و به‌صورت هم‌زمان عملیات اجرایی انتقال آب از دریای عمان (چابهار) به راهدان هم کلید خورد.

وزیر صنعت، معدن و تجارت، حجم سرمایه‌گذاری در طرح ملی انتقال آب خلیج فارس و دریای عمان را ۱۲۰۰ هزار میلیارد ریال اعلام و اضافه کرد: با افتتاح کامل خط نخست و اجرای خطوط ۲ و ۳، حیات و امید به توسعه پایدار در فلات مرکزی و شرق کشور رقم خواهدزد و اجرای این طرح از منویات رهبر معظم انقلاب و تأکید ریاست جمهوری بوده



مایحتاج مردم برای شب‌عید تأمین شده‌است

فرماندار خمینی شهر گفت: کنترل قیمت‌ها و مدیریت بازار یکی از موضوعات مورد انتظار و به‌حق مردم‌است تا آحاد جامعه بدون دغدغه بتوانند نیازهای خود را تأمین کنند. علیرضابصری با بیان اینکه تلاش اداره صمت و اتاق اصناف برای کنترل بازار به‌ویژه در شب‌عید و ایام نزدیک به انتهای سال موضوع بسیار مهمی است، اظهار کرد: بازارها باید کاملاً تحت نظارت باشند و از تعزیرات حکومتی خواسته‌ایم که محکم وارد میدان شود. این قابل پذیرش نیست که بگوییم هر چه وارد بازار می‌شود مردم آن را می‌برند و به این بهانه اجناس بی کیفیت به مردم فروخته شود.

وی ضمن تأکید بر لزوم مدیریت تجزیره تولید تا مصرف، گفت: کنترل قیمت‌ها و مدیریت بازار یکی از موضوعات مورد

انتظار مردم‌است تا آحاد جامعه بدون دغدغه بتوانند نیازهای خود را تأمین کنند.

فرماندار خمینی شهرافزود: وقتی شخص یک روغن می‌خواهد چرا باید حتماً صد هزار تومان دیگر از آن مغازه‌دار خرید کند، چرا هر کس هر طور می‌خواهد با مردم رفتار می‌کند؟ باید با این کاسبان برخورد شود. وی در خصوص توزیع مرغ، گوشت قرمز و مایحتاج عمومی مردم، اظهار کرد: مایحتاج عمومی مردم برای شب‌عید تأمین شده و مردم نگرانی در این خصوص نداشته‌باشند. توزیع میوه نیز به گونه‌ای خواهد بود که مردم بتوانند میوه بخرند و اگر برنامه‌ریزی دقیق در این خصوص انجام شود از دحام برای خرید رخ نمی‌دهد.

ارتباطات

مدیر جدید اداری و منابع انسانی مخابرات منطقه اصفهان معرفی شد

طی حکمی سید اسدالله بحرینی به عنوان مدیر جدید اداری و منابع انسانی مخابرات منطقه اصفهان منصوب شد.

به گزارش روابط عمومی مخابرات منطقه اصفهان، مدیر مخابرات منطقه اصفهان در مراسمی که با حضور تعدادی از معاونین و مدیران این مجموعه در ساختمان ستاد منطقه برگزار شده ضمن پرداختن از فعالیت‌ها و خدمات همایون نوربخش در زمان تصدی این مسئولیت، جایگاه منابع انسانی را در یک سازمان بسیار با اهمیت دانست و گفت: مدیریت منابع انسانی در هر سازمانی، به‌عنوان رابط میان کارمندان و مدیران، وظایف گوناگونی داشته و باید نقش وزنه تعادلی بین این دو بخش از سازمان را برعهده گیرد.

اسماعیل قربانی در این مراسم با اشاره به نقش منابع سازمانی در بهره‌وری سازمانی بیان کرد: اندیشمندان مدیریت منابع انسانی بر این باورند که سازمان‌های پیشرو در هزاره ی جدید، تنها از طریق به کارگیری الگوهای پیشرفته توسعه نیروی انسانی، یادگیری سازمانی و راهبردهای توسعه و بالندگی قابلیت‌های کارکنان، می‌توانند پاسخگوی نیازهای سازمان آن هم با سرعت و انعطاف بیشتری باشند و توسعه منابع انسانی یکی از مهم‌ترین اهداف راهبردی سازمان‌های پیشرو عصر کنونی است که به‌منظور ارتقای سطح دانش، مهارت، تجربه و کیفیت، تعالی و عملکرد سرمایه‌های سازمان و حتی تغییر ویژگی‌های فردی کارکنان، به مدیریت ارشد چنین سازمان‌هایی ابلاغ می‌گردد. وی در این مراسم ضمن آرزوی موفقیت برای مدیر جدید منابع انسانی از تلاش‌های همایون نوربخش در زمان عهده‌داری این منصب تشکر و قدردانی کرد.

حقوق و دستمزد

رئیس مجمع نمایندگان کارگران استان اصفهان:

رقم دستمزد سال ۱۴۰۰ خط فقر را پوشش نداده‌است

رئیس مجمع نمایندگان کارگران استان اصفهان با تأکید بر اینکه انتظار داشتیم دستمزد سال ۱۴۰۰ خط فقر را پوشش دهد، گفت: متأسفانه طی دو دهه اخیر کارگران در افزایش دستمزد سالیانه به حق خود نرسیده‌اند ولی به هر حال این انتظار هنوز وجود دارد.

شنبه شب گذشته رقم دستمزد کارگران برای سال ۱۴۰۰ مشخص شد که براساس آن حداقل دستمزد کارگران در سال آینده با افزایش ۳۹ درصدی به ۴ میلیون و ۲۰۰ هزار تومان برای خانواده ۳ نفری رسید.

عباس عظیمی در این باره با ابراز این عقیده که گویا دولت به عنوان کارفرمای بزرگ حتی با برخی کارفرمایان در رقابت است که رقم دستمزد را افزایش ندهد، اظهار کرد: افزایش ۳۹ درصدی دستمزد کارگران در شرایط تورم کنونی قابل قبول نیست، چرا که دولت با وجودی که عدد سبد معیشت را ۶ میلیون و ۹۰۰ تومان اعلام کرده، شب گذشته حداقل دستمزد را برای کارگران ۲ میلیون و ۶۵۵ میلیون تومان اعلام می‌کند. رئیس مجمع نمایندگان کارگران استان اصفهان با تأکید بر اینکه دولت در افزایش ۳۹ درصدی مزد سال ۱۴۰۰ نقش داشته‌است، افزود: اعلام این رقم نشان می‌دهد تا ترکیبی فعلی شورای عالی کار، حتی کارفرما نیز در این شورا تعیین‌کننده نیست. ترکیب شورای عالی کار به گونه‌ای است که هیچ زمانی، کارگری نخواهد شد و سود و مزیتی برای این قشر نخواهد داشت.

وی تأکید کرد: دولت بر اساس اهداف خود نرخ مزد را مشخص می‌کند این در حالیست که در طول سال و طی چند نوبت تولیدات داخلی افزایش قیمت داشته‌اند، در حالی که تنها یک بار در سال دستمزد کارگران اعلام و اندکی افزایش می‌یابد. عظیمی با اشاره به اینکه در شرایط کنونی اقتصاد، مبالغ اعلام شده برای مزد سال ۱۴۰۰ اصلاً نمی‌تواند کفاف زندگی کارگران را بدهد، اصفهان ادامه داد: از سوی دیگر هزینه‌های بن، مسکن و ... برای مزد سال آینده تحت الشعاع رقم حداقل دستمزدی است که دولت اعلام کرد و باید دید بین ۶۰۰ هزار تومانی گجای زندگی یک کارگر رami گیرد؟

استاندار اصفهان با اشاره به مزیت طرح

انتقال آب از خلیج فارس به اصفهان گفت: این طرح برای جلوگیری از فرونشست زمین و استفاده نکردن آب آشامیدنی و

کشورزی در صنایع اجرایی می‌شود.

به گزارش خبرگزاری تسنیم از اصفهان

، به نقل از اداره کل روابط عمومی و امور

بین الملل استانداری اصفهان، عباس

رضایی در خصوص اجرای طرح انتقال آب

از خلیج فارس به اصفهان اظهار داشت: این

استان با فرونشست زمین مواجه است و

متأسفانه برای تأمین آب استان از آب‌های

زیرزمینی برداشت می‌شود.

وی اضافه کرد: از این رو برای جلوگیری

از فرونشست زمین و نبود دغدغه صنایع

و اینکه از آب آشامیدنی و کشاورزی برای

استفاده در صنایع استفاده نشود این طرح

اجرایی می‌شود. استان اصفهان تشنه

است و مسأله آن با مطالبات بجا و دغدغه

مسئولان طی سال‌های گذشته بوده‌است.

استاندار اصفهان آب یکی از دغدغه‌های

اصلی صنایع برشمرد و گفت: تأمین آب

پایدار برای صنایع استان و قطع کامل

وابستگی صنایع به آب آشامیدنی و

تقدیر مدیریت شهری اصفهان از هشت هزار نفر از کادر درمان

شهردار اصفهان گفت: کادر درمان در یک برهه تاریخی و در یک پیچ تاریخی حساس، جانانه استقامت کردند و ایثار آنها در لوح اقدامات زرین بشری ثبت می‌شود.

قدرت اله نوروزی در جلسه علنی شورای اسلامی شهر اصفهان که با حضور فرماندار، مسئولان دانشگاه علوم پزشکی و روسای بیمارستان‌های درگیر با کرونا در شهر اصفهان برای تقدیر از خدمات مدافعان سلامت برگزار شد، ضمن قدردانی از کادر درمان، اظهار کرد: هر اقدامی که از سوی مدیریت شهری برای کادر درمان اتفاق افتاده، به عنوان یک وظیفه به حساب می‌آورد و خرسندم شهرداری اصفهان توانست در این وضعیت کرونایی کادر کادر درمان مسیری را طی کند تا مردم به شرایط مساعدتری دسترسی پیدا کنند.

وی ادامه داد: در جریان این بیماری، صحنه نبردی بین انسان‌ها و کرونا در گرفت که در این صحنه هیچ کس به اندازه افرادی که در حوزه درمان فعال هستند، در خدمت‌رسانی به مردم و حمایت

بازار

دبیر اتحادیه آجیل و خشکبار اصفهان عنوان کرد:

نوسانات قیمت در بازار آجیل

دبیر اتحادیه آجیل و خشکبار اصفهان با اشاره به افزایش ۴۰ درصدی قیمت آجیل، گفت: متأسفانه طی ۱۰ روز گذشته قیمت آجیل در نوسان و رو به افزایش بوده که یکی از علل آن صادرات در زمان اوج مصرف این محصول است.

علیرضا حمصیان با اشاره به قیمت بالای آجیل، اظهار کرد: با وجودی که قدرت خرید مردم برای آجیل نسبت به سال‌های گذشته بسیار کمتر شده، اما همچنان تقاضا برای خرید وجود دارد و از سوی دیگر عرضه آجیل تناسبی با تقاضا ندارد. وی افزود: متأسفانه طی ۱۰ روز گذشته قیمت آجیل در نوسان و رو به افزایش بوده که یکی از علل آن صادرات در زمان اوج مصرف این محصول است. به گفته دبیر اتحادیه آجیل و خشکبار اصفهان، با وجودی که مردم همانند سه سال پیش خرید ندارند، اما به جای دو کیلو، یک کیلو خرید دارند.

وی با اشاره به افزایش قیمت بالای تخمه و فندق در آستانه شب‌عید، اظهار کرد: نسبت به شب یلدای گذشته قیمت این اقلام بین ۳۰ تا ۴۰ درصد افزایش یافته است.

خبر ایستا



مراسم بازدید

ولیعهد ژاپن از اصفهان

در سال ۱۳۲۲ شمسی

برگرفته از کتاب

میراث اصفهان

قاجار تا پهلوی

اصفهان قدیم

این نوع ماسک‌ها در

پیشگیری از کووید-۱۹

موثرترند

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد ماسک‌های صورت که از پارچه پنبه‌ای درست‌شده‌نسبت به ماسک‌هایی که از پارچه‌های مصنوعی مانند نایلون و پلی استر تهیه‌شده‌ان در فیلتر کردن ذرات وروس کرونا موثرتر هستند. محققان همچنین متوجه شدند که طوبیت زیاد ناشی از بازدم ویژگی های فیلتراسیون ماسک های پنبه ای را ۲۳درصد بهبود می‌بخشد.این در حالی است که ویژگی های فیلتراسیون پوشش های صورت با پارچه های مصنوعی ساخته شده از موادی مانند پلی استر و نایلون هنگام قرار گرفتن در معرض رطوبت بالا،بهبود نمی یابند. داده ها نشان می دهند که ماسک های پزشکی و جراحی نیز تحت تاثیر رطوبت قرار نمی گیرند اما در کل حداقل به اندازه ماسک های پنبه ای موثرندمحققان در مطالعه خودنوشتند: پارچه پنبه ای در فیلتر کردن ذرات در شرایط مرطوب بهتر عمل می کند زیرا الیاف پنبه آب دوست هستند.

نور آبی موبایل و کامپیوتر به پوست آسیب می‌رساند

مطالعات نشان می‌دهد که نور آبی تلفن های همراه و صفحه نمایش کامپیوتر می‌تواند باعث خستگی چشم شود، اما این فناوری ممکن است بر رنگ چهره هم تأثیر بگذارد.

در گذشته بیشتر نگرانی‌های ما در مورد پیری زودرس و سرطان پوست ناشی از اشعه‌های مضر UVA و UVB خورشید بود. اما طی یک دهه گذشته، دانشمندان پی بردند که این تنها اشعه‌های نور مرئی نیست که مردم باید نگران آن باشند. نور آبی ساطع شده از خورشید و دستگاه‌های دیجیتال هم می‌توانند برای سلامتی پوست مضر باشند.»نازنین ساعدی»، مدیر مرکز جراحی لیزر جفرسون فیладельیا، در این باره می‌گوید: «نور آبی بخشی از طیف نور مرئی (۳۸۰ تا ۵۰۰ نانومتر) است که در نور خورشید وجود دارد، اما در نورپردازی‌های محیط داخلی و دستگاه‌های الکترونیکی رایج، مانند صفحه‌های کامپیوتر و تلفن‌های هوشمند هم وجود دارد.»دانشمندان معتقدند نور آبی ساطع شده چه از خورشید چه از دستگاه‌های الکترونیکی، می‌تواند باعث خستگی چشم شود. نور آبی با طول موج بین ۴۱۵ تا ۴۵۵ نانومتر با عبور از قرنیه و عدسی به شبکیه چشم می‌رسد. در این روند، می‌تواند باعث بیماری‌هایی مانند خشکی چشم، آب مروارید و تخریب ماکولا در اثر افزایش سن شود. حتی ممکن است بر تولید هورمون‌ها تأثیر بگذارد و عدم تعادل ایجاد کند که می‌تواند بر کیفیت خواب تأثیر منفی داشته باشد.همچنین مطالعات نشان می‌دهد نفوذ نور آبی قابل مشاهده به پوست می‌تواند باعث بروز انواع اکسیژن واکنشی شود که در نتیجه منجر به آسیب DNA و تجزیه فیبرهای کلاژن و الاستین می‌شود.همچنین بین قرار گرفتن در معرض نور آبی و تولید رادیکال‌های آزاد در پوست ارتباط وجود دارد که با تسریع روند پیری در ظاهر همراه است.ایجاد تغییرات پوستی مانند رنکدانه، التهاب، چین و چروک زودرس و قرمزی می‌تواند نشانه آسیب دین ناشی از نور آبی باشد.دکتر ساعدی توصیه می‌کند: «بهترین راه برای جلوگیری از آسیب احتمالی نور آبی، کاهش زمان قرارگیری در معرض نمایشگرهای موبایل و کامپیوتر است. کاهش روشنایی صفحه‌نمایش گوشی با استفاده از هدفون هم در این زمینه مؤثر است.»استفاده روزهانه از کرم‌های ضدآفتاب با SPF ۳۰ هم گزینه خوبی در این راستاست.



اعلام ساعت ممنوعیت تردد شبانه در نوروز

سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا گفت: محدودیت‌های تردد از ساعت ۲۱ تا ساعت ۳ صبح در همه شهرها بدون توجه به رنگ‌بندی آنها در ایام نوروز هم ادامه دارد. علیرضا رئیس، اظهار داشت: بر اساس مصوبه ستاد ملی مقابله با کرونا ۲۵ اسفند، آخرین رنگ بندی شهرها را از نظر محدودیت‌های کرونایی، اعلام و به اطلاع مردم می‌رسانیم.وی در پاسخ به این پرسش که آیا رنگ بندی شهرها تا پایان تعطیلات نوروز تغییر خواهد کرد یا خیر؟ گفت: محدودیت‌های جدید تا ۱۵ فروردین ۱۴۰۰ ادامه دارد و جلسات ستاد ملی مقابله با کرونا، مرتب برگزار می‌شود و مرتب تذکر خواهیم داد و اگر وضع شهری بدتر شود، احتمال تغییر وجود دارد.رئیس افزود: اگر شهری قرمز شود شاید چندین هفته طول بکشد تا بر گردد، اما ممکن است شهری که در وضع زرد باشد بسیار سریع به شهر نارنجی یا قرمز تبدیل شود بنابراین مطابق با آن محدودیت سفر اعمال می‌شود البته برای اعمال محدودیت‌های جدید، ۳ تا ۳ روز مهلت داده می‌شود.سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا گفت: تردد از شهر زرد به زرد یا آبی و برعکس، آزاد است، اما پلاک‌های بومی شهرهای قرمز و نارنجی حق ورود به دیگر شهرها را ندارد.نوی افزود: در ارتباط با مسافرت با هواپیما، قطار و اتوبوس در شهرهای قرمز، مسافر باید تست منفی، حداکثر ۳ تا ۴ روز قبل از سفر را داشته باشد و در غیر این صورت حق فروش بلیت و سفر وجود ندارد.رئیس با بیان اینکه برای اتوبوس، هواپیما و قطار علاوه بر تست، محدودیت ظرفیت قائل شدیم، اضافه کرد: هواپیما باید حداکثر ۶۰ درصد ظرفیت و قطار و اتوبوس تا ۵۰ درصد ظرفیت خود مسافر سوار کنند.

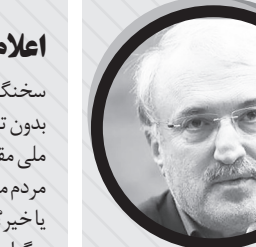


با ساکنان خانه‌های سالمندان قرار دارند، توزیع کرد. یک مطالعه دیگر که محققان دانشگاه اسلو تسلاونیکی در یونان انجام دادند، نتایج ابتلا به کرونا در ۲۴ کشور اروپایی را بررسی و آن را با سطح کمبود ویتامین دی مقایسه کرده‌است. این مقاله تخصصی که هنوز دیگر محققان به طور مستقل آن را مورد بررسی قرار نداده‌اند، نشان می‌دهد که کمبود ویتامین دی با تعداد عفونت‌های کرونا، بهبودی‌ها یا میزان مرگ‌ومیر در بیماران کرونا، ارتباط معناداری ندارد.بنابر گزارش روزنامه ایندپندنت، نویسندگان این مقاله می‌نویسند که مکمل‌های ویتامین دی فقط باید برای کسانی که عضو گروه‌های در معرض خطر کمبود این ویتامین هستند استفاده و همیشه زیر نظر پزشک و نه به‌عنوان عامل پیشگیرانه از عفونت کرونا توصیه شود.

و ماهیچه‌ها مهم است و کمبود آن، مدت‌ها است که به‌عنوان یک نگرانی بهداشت عمومی شناخته شده‌است. افرادی که به لحاظ نژادی ریشه آفریقایی، آفریقایی-کارائیب یا آسیای جنوبی دارند، بیشتر دچار کمبود این ویتامین می‌شوند. برآوردها نشان می‌دهد بیش از نیمی از جمعیت برخی از کشورهای اروپایی از نظر ویتامین دی کمبود دارند. سازمان بهداشت عمومی بریتانیا به افراد توصیه می‌کند در صورتی که به دلیل قرنطینه، بیش از حد معمول در خانه بوده‌اند تا مکمل‌های ویتامین دی استفاده کنند اما تاکید کرده‌است: در حال حاضر شواهد کافی برای اثبات تاثیر مستقیم مصرف ویتامین دی برای جلوگیری یا درمان کرونا وجود ندارد. بریتانیا در طول زمستان، مکمل‌های ویتامین دی را به طور رایگان بین ۲.۷ میلیون نفر که در فهرست «از نظر بالینی بسیار آسیب‌پذیر»

شمارکت‌کننده در آزمایش، بررسی کرده‌اند. شمار زیاد نمونه آماری، احتمال تاثیر سایر عوامل از جمله سن را کم می‌کند. این محققان می‌نویسند که یافته‌های آن‌ها، هنگامی که همراه با آزمایش‌های تصادفی جداگانه مورد بررسی قرار می‌گیرد، نشان می‌دهد روش‌های درمانی غیر از مصرف ویتامین دی باید در اولویت قرار گیرد. آن‌ها گفتند: ماشاوه‌دی پیدا نکردیم که نشان دهد مکمل ویتامین دی برای عموم مردم نتایج کرونا را بهبود می‌بخشد. ویتامین دی رنج می‌برد، بررسی نشده‌است. ایشان افزودند: این احتمال وجود دارد که مکمل‌های ویتامین دی در بیمارانی که واقعا کمبود ویتامین دارند، مفید باشد.

ویتامین دی برای سلامت استخوان‌ها، دندان‌ها



وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: واکسن اسپند کرونا ساخت وزارت دفاع روز سه شنبه هفته جاری رونمایی و فاز آزمایش مطالعه انسانی آن آغاز می‌شود.سعید نمکی در مراسم رونمایی از واکسن سپند گفت: روز سه شنبه فاز مطالعه انسانی این واکسن آغاز خواهد شد، به مردم اعلام می‌کنم که ماه‌های آینده در عرصه بین المللی چه افتخاری را در تولید واکسن کووید ۱۹ کسب خواهیم کرد. علاوه بر واکسن سپند تولیدی وزارت دفاع، سه پروژه تولید واکسن کرونای دیگر نیز تاکنون در ایران به مرحله کار آزمایشی و مطالعه انسانی رسیده‌است که شامل واکسن موسسه برکت ستاد فرمان اجرایی امام (ره)، واکسن تزریقی تنفسی موسسه سرم سازی رازی و واکسن مشترک ایران و کوپاست که فاز سوم انسانی آن به زودی در کشور آغاز می‌شود.علاوه بر آن به گفته علیرضا رئیس، سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا، تاکنون یک میلیون و ۲۶۰ هزار واکسن مختلف وارد کشور شده و قرار است تا قبل از شروع سال جدید بیش از یک میلیون نفر از کادر درمان و گروه‌های آسیب‌پذیر واکسن کرونا بزنند.رئیس گفته است: تاکنون ۴۱۰ هزار دوز واکسن اسپوتنیک روسی به دستمان رسیده است. همچنین ۲۵۰ هزار واکسن سینوفارم چین و ۱۲۵ هزار دوز واکسن شرکت بهارات هندوستان وارد کشور شده و ۲۷۵ هزار دوز دیگر از این واکسن نیز دوشنبه می‌رسد و در مجموع ۵۰۰ هزار دوز واکسن هندی خواهیم داشت. ۱۰۰ هزار واکسن کوپایی نیز وارد کشور شده است و در کل حدود یک میلیون و ۲۶۰ هزار واکسن داریم.

نقش ویتامین دی در پیشگیری از کرونا، افسانه یا واقعیت؟

گروهی از متخصصان علوم پزشکی که رابطه بین ویتامین دی و ابتلا به کرونا را بررسی کرده‌اند، می‌گویند شواهدی وجود ندارد که نشان دهد سطح بالاتر ویتامین دی در بدن، خطر ابتلا به بیماری شدید کرونا را کاهش می‌دهد.

متخصصانی از اروپا، کانادا و ژاپن که پرونده بیش از ۴۰۰ هزار بیمار را در یک مطالعه جدید تجزیه و تحلیل کرده‌اند، می‌گویند که نتوانسته‌اند هیچ مدرکی در تایید این فرضیه بیابند که میزان بالاتر ویتامین دی در بدن، باعث مبتلا نشدن به کرونا می‌شود.

به طور خاص، آن‌ها نتوانستند بین مصرف ویتامین دی و احتمال ابتلا به کرونا، شدت بیماری پس از گرفتار شدن به آن یا احتمال بستری شدن بیمار مبتلا کرونا در بیمارستان، ارتباطی پیدا کنند. در این مطالعه که هنوز سایر متخصصان به طور مستقل آن را بررسی نکرده‌اند، آمده است: در تجزیه و تحلیل‌های متعدد، هیچ مدرکی دال بر ارتباط بین سطح ویتامین دی در بدن و احتمال ابتلا به کرونا، بستری شدن در بیمارستان یا نشان دادن علائم شدید کرونا وجود ندارد.

نویسندگان این گزارش که عضو هیئت‌علمی ۱۰ موسسه تحقیقاتی جهانی از جمله کینگ کالج لندن هستند، انواع مختلف ویتامین دی را که به لحاظ ژنتیکی در دسته ویتامین دی قرار می‌گیرند، در میان ۴۴۳ هزار و ۲۲۴

تولید واکسن بومی کرونا با قابلیت ایجاد ایمنی در برابر جهش ویروسی

رئیس انستیتو پاستور ایران گفت: در واکسن نوع دوم، تزریق فقط یک بار خواهد بود که با سه ماه فاصله وارد چرخه کار می‌شود. علیرضا بیگلری رئیس انستیتو پاستور ایران با اشاره به وضعیت تولید واکسن کرونا بیان کرد: قرار دادی برای تولید واکسن کووید ۱۹ داریم که حاصل آن دو واکسن مجزا ست، واکسنی که در هفته دوم یا سوم فروردین وارد کار آزمایشی بالینی می‌شود. او ادامه داد: در این آیتم‌های بالینی بیش از ۲۰ هزار نفر وارد مطالعه می‌شوند و سعی داریم تا اواخر اردیبهشت کار واکسن را تمام کنیم و هم‌زمان کار انستیتو پاستور شروع می‌شود.



گردن به جلو شود.

وضعیت رانندگی ضعیف

نشستن در حالتی که سر در هنگام رانندگی به جلو متمایل باشد می‌تواند در نهایت منجر به جلو آمدگی سر شود.

راه‌های درمان و اصلاح قوس گردن به جلو

در این بخش برخی از راه‌های در مان قوس گردن به جلو آورده شده است:

استفاده از بالش‌ت مناسب هنگام خوابیدن خوابیدن با پشته‌های بلند که گردنتان را به سمت جلو بالا می‌برد می‌تواند به ایجاد عارضه قوس گردن به جلو کمک کند. استفاده از پشته‌های کوتاه سر تان را پایین می‌آورد و به ریلکس کردن عضلات گردن در طول شب کمک می‌کند، بهتر است تنها یک پشته عادی داشته باشید و یک پشته کوتاه‌تر زیر گردنتان برای پشتیبانی به اصلاح مشکل کمک می‌کند. دولا دولا راه رفتن و نصف ایستادن را متوقف کنید بریس‌ها برای درمان عارضه سر به جلو درمان فیزیوتراپی

منبع: www.lumobodytech.com

قوس گردن چیست؟

متأسفانه، با افزایش استفاده از گوشی‌های هوشمند و مشاغل پشت میزی در میان مردم، شاهد افزایش اخیر در شیوع «حالت رو به جلو سر»، موقعیت وضعی که در آن ستون فقرات گردنی یک نامتوازن از خمیده به جلو دارد و می‌تواند باعث ایجاد گردن درد خفیف تا شدید و درد در قسمت بالای کمر شود، بوده است.

همچنین می‌تواند به موقعیت‌های وضعی دیگر مانند، سندرم متقاطع فوقانی و درد قسمت پایین کمر پیشرفت کند. این عارضه با عنوان "texting neck" نیز شناخته شده است، موقعیت رو به جلوی سر که به طور معمول در کسانی دیده می‌شود که کار پشت میزی یا شرایط کار ضعیف طراحی شده دارند و بیش از اندازه از گوشی‌های هوشمند استفاده می‌کنند. خوشبختانه، خمیدگی سر به جلو می‌تواند با تمرینات درمانی و کشش‌ها که ساختمان عضلانی پشتیبان گردن را مورد هدف قرار می‌دهند جلوگیری شده و یا حتی اصلاح شود. بیابید نگاهی دقیق‌تر به این موضوع بی‌اندازیم که وضعیت سر رو به جلو چیست و با برخی از اقدامات پیشگیرانه و اصلاحی که می‌توانید برای اصلاح آن انجام دهید، آشنا شوید. البته، اگر مطمئن نیستید و در هنگام انجام هر گونه ورزش احساس درد می‌کنید، آن را متوقف کنید و به دنبال توصیه یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی باشید.

علائم داشتن قوس گردن به جلو چیست؟

قوس گردن به جلو زمانی است که عضلات در جلوی گردن، به ویژه عضله استرنوکلیدوماستوئید و نردبانی یا عضله‌های اسکالن تنگ و کوتاه هستند. شما ممکن است از درد گردن، سفتی یا تحرک کمتر از حد نرمال در گردن خود مانند تلاش برای برانداز کردن شانه‌های خود و حتی سردردهایی که می‌توانند به پیشانی شما گسترش یابند، خبر ببرد.

قوس گردن چیست؟

سر انسان حدود ۴.۵ کیلوگرم وزن دارد و هنگام صاف ایستادن در حالت مناسب، وزن آن بطور یکنواخت روی مهره‌های گردن، قفسه سینه و مهره‌های کمری، لگن پخش

Iran Launches Major Water Transfer Projects

The Iranian president on Sunday inaugurated five projects to transfer desalinated water from the Persian Gulf and the Sea of Oman to inland arid provinces. President Hassan Rouhani opened the five water transfer projects via videoconference on Sunday. New pipelines supply desalinated water from the southern coasts to desert areas and industrial plants in several provinces, including Hormozgan, Kerman, Yazd, Isfahan, South Khorasan, Khorasan Razavi, and Sistan and Baluchestan.

Carried out by the private sector, the infrastructural projects provide employment for 54,000 people. In comments at the inauguration ceremony, the president said a major revolution, not a simple leap, has happened in the country's water sector under his administration. In comments in November 2020, Rouhani said the administration has utilized the desalination technology on a large scale across the country.

"Fortunately, the Ministry of Energy has been conducting feasibility studies in 17 provinces in the central plateau of Iran as well as in coastal areas of the Persian Gulf and the Sea of Oman," he said.

FDI in mineral, industrial sector hits 113% hike in 11 months

A study of official statistics of the Ministry of Industry, Mine and Trade showed that \$1.821 billion worth of Foreign Direct Investment (FDI) has been made in mineral and industrial sectors in 11 months of the current year.

Accordingly, \$1.821 billion worth of Foreign Direct Investment (FDI) was made in mineral and industrial sector of the country in the first 11 months of the current Iranian calendar (from March 21, 2020 to Feb. 19, 2021), showing a significant 113.2 percent growth as compared to the same period of last year.

Foreign companies invested on 135 mineral and industrial projects of the country in this period, registering a 64 percent growth as compared to the same period of last year.

Statistics showed that a number of 82 projects, valued at \$854 million worth of foreign investment, had been approved in the mining and mineral sector of the country in 11 months of the previous Iranian calendar year (from March 21, 2019 to Feb. 19, 2020).

The following groups including construction of chemical products and materials with \$549 million, construction of paper and paper products with \$285 million, construction of radio, TV and communications means with \$120 million, construction of equipment and machinery with \$95 million accounted for the maximum share of foreign investment in this period respectively. Afghanistan with 43 projects, China and Turkey with 11 projects, Germany with nine projects and India with eight projects also accounted for countries with maximum number of projects invested in Iran from March 21, 2020 to Feb. 19, 2021 respectively.

Bandar Abbas Refinery Adding Value to Output

Bandar Abbas Oil Refinery in Hormozgan Province has increased output by 30,000 barrels of crude oil per day, the managing director said. "With the rise in feedstock refining the company has added 4.7 million liters a day of petroleum products to its output including 1.13 million liters of gasoline, 1.05 million liters diesel, 2.4 million liters mazut and 120,000 liters of LPG," Tasnim News Agency quoted Hashem Namvar as saying. The project to increase refining capacity to 30,000 barrels per day seeks to reduce the sale of crude oil and improve export of value-added goods, he said. "Improving the quality of mazut and reducing its sulfur content, increasing productivity and optimize energy consumption are other achievements of this project".

» **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:** Rangan kaman
» **Isfahan subscribers Office:** 031-32274508
» **website:** esfahan-news.com
» **SMS:** 30007232



Iran Economy Out of Recession: CBI Chief

Iran's economy has emerged from nearly three years of recession caused by US sanctions and exacerbated by the spread of the coronavirus pandemic, the country's top banker said.



Central Bank of Iran (CBI) Governor Abdolnasser Hemmati wrote in an Instagram

post on Saturday that two successive growth quarters for the Iranian economy in the fiscal year beginning late March 2020 meant that the economy was out of a period of declined activity and contraction in business cycle. The chief banker cited figures released by the CBI's Economic Accounts Department showing that Iran's gross domestic product (GDP) grew by 3.9 percent with oil and by 2.9 percent without oil in the quarter

Hemmati hailed the fact that Iran had recorded two quarters of economic growth at a time many countries are grappling with a deep recession.



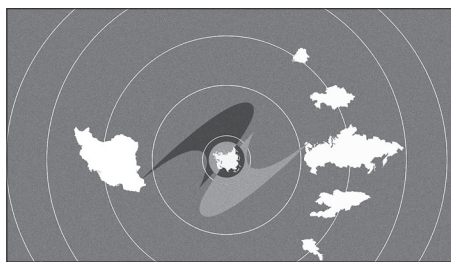
to December 20.

"Thus, one can definitely announce the transition of the Iranian economy from the difficult period of sanctions and the recession associated with it to a period of renewed economic growth," said Hemmati. Iran has been hit hard by a series of unprecedented US sanctions since the middle of 2018 when a former government in Washington decided

to pull out of an international agreement on Iran's nuclear program. Sanctions have largely targeted Iran's exports of crude as its main source of earning hard currency. However, the bans have triggered a sweeping reform program in the Iranian economy as the government continues to diversify its revenues away from oil by encouraging

increased activity in manufacturing and agriculture sectors. Hemmati hailed the fact that Iran had recorded two quarters of economic growth at a time many countries are grappling with a deep recession. He said latest CBI data on GDP growth and the performance of various sectors of the economy during the quarter to late December will be published next week.

Trade with Eurasian Economic Union important for Iran



The growth of trade exchanges between the Eurasian Economic Union (EAEU) and Iran during the COVID-19 pandemic indicates the importance of international business for the economy of the Islamic Republic.

The trade value increased two percent in 2020 to stand at 2 billion dollars, despite the fact that many countries around the globe were facing economic aftermaths of the coronavirus lockdowns. Seyed Rasoul Mohajer, Deputy Minister

of Economic Diplomacy of the Ministry of Foreign Affairs, believes that the main reason of the growth of trade exchanges between EAEU and Iran is a preferential tariffs agreement, which was implemented from November 2019 to November 2020. The EAEU is a market consisting of around 200 million population in its member states with the total GDP of about 5 trillion dollars. The union tries to promote trade and services among member states as well as direct joint policies in energy, agriculture, transport, customs, trade and foreign investment. Russia, Belarus and Kazakhstan signed a deal to initiate the Eurasian Economic Union in 2014; then Armenia and Kyrgyzstan joined the union one year later. The Islamic Republic proposed creation of a free trade zone between the EAEU and Iran in 2017, which was accepted in 2019. At the invitation of Armenian Prime Minister Nikol Pashinyan, Iranian President Hassan Rouhani heading a delegation

visited Yerevan in 2019 in order to take part in the meeting of heads of member states of the union.

***Significance of EAEU for Iran

The Eurasian Economic Union is considered a superpower in terms of energy, because its member states possess one-fifth of natural gas of the world. The member states have nearly 15 percent of oil and gas markets as a whole. Therefore, the union is the biggest producer of oil, gas and natural gas throughout the world.

In addition to oil and gas, the member states have a say in power generation and coal mining. Nine percent of electricity energy is being generated by the EAEU member states; so, it stands third among the big power generators in the globe. It also produces around six percent of world's coal reserves.

Expansion of economic ties between the EAEU and Iran can make up for parts of costs inflicted by US sanctions on the Islamic Republic.

NO 725

Sudoku

Solution: NO 724

News

Iran registers 2.2% economic growth: CBI

Central Bank of Iran (CBI) announced that the country's economic growth has been 2.2% in the first nine months of the current Iranian Year (will end on March 20, 2021) compared to the corresponding period of the previous year. According to the public relations office of the CBI, the preliminary calculations of the Bank show the GDP of the country has reached 4806.3 trillion rials, which shows a 2.2% growth compared to the same period of the previous year. It is noteworthy that the GDP growth was -2.9% in spring, but reached 5.2 and 3.9 percent in summer and autumn. The oil-free GDP of the country was -0.6% and reached 3.2 and 2.9 percent in summer and autumn. Based on this, the oil-free economic growth of Iran has been 1.9% in the first nine of the current Iranian year. The year's second and third seasons' economic growth show that the Iranian economy has passed the tough times and is going out of depression and entering growing period again.



Iran's blocked funds in Luxembourg estimated at \$1.7b

A member of the presiding board of the Netherlands-Iran Chamber of Commerce says the amount of Iran's blocked funds in EU countries is very lower than other countries and he can point to \$1.7b of the funds blocked in Luxembourg.

Mohammad Hassan Didehvar told ILNA that due to the closeness of the diplomacy of the EU with the new U.S. Administration, some of the blocked funds of Iran in Europe can easily return to the country's economy through active negotiations.

Touching upon Iran's trade with the Netherlands, he said that Iran's trade with EU states in October 2020 and in ten months was \$3.6b euros as Iran's share of export was only around 600m euros while its imports stood at 3beuros.

Didehvar noted that the Netherlands is the second export destination of Iran in Europe as Iran's exports to this country in the same period were around 110.3meuros.

He added that after Germany and Italy, the Netherlands is the third destination for Iran's exports in Europe, adding that statistics show that the Netherlands was Iran's ninth export destination in Europe in the same period in 2019.

Didehvar reiterated that the Netherlands is also the third European exporter to Iran as its exports in 10 months in 2020 were around 298.5m. On the effects of sanctions on the trade between Iran and the Netherlands, he said despite all sanctions, the trade cooperation between the two countries continued, reiterating that the Netherlands has always been among Iran's top five European trade partners. He admitted that due to the current economic situation of Iran, the level of trade between both countries has declined in recent years but it has not been halted.



US seeking to return to JCPOA: VP

Iran's First Vice President Eshaq Jahangiri said the United Stated left the JCPOA despite Iran's full compliance, adding that they are seeking to find a solution to return to the deal.

Giving a summary of the two terms of President Hassan Rouhani, Jahangiri said in an exclusive interview with IRNA carried out on Saturday that the Rouhani administration had three priorities: solving foreign policy issues, addressing domestic concerns and tackling economic problems.

He noted that the early years of implementation of the JCPOA could see billions of dollars in foreign investments in Iran as some countries like China offered tremendous investments, but it was hindered by political rivals in the country.

Iran and six world powers signed the JCPOA in 2015, easing international sanctions on Tehran in return for limitations on its nuclear program; however, the US withdrew from the deal in 2018, restoring all its unilateral sanctions as part as o-called 'maximum pressure' campaign to allegedly compel Iran into a wider deal.

Jahangiri, however, said in the interview that US sanctions were aimed at overthrowing the Islamic Republic through widespread riots supposed to be triggered by unprecedented economic pressure, described by the official as 'economic war'.

He underlined that President Rouhani played a pivotal role in maintaining the deal despite US violation, changing the administration's focus on basic goods lest sanctions didn't impact the livelihood of Iranians.

Underlining that Iran's economy will return to the main course once international issues are solved, he said that the new administration in the United States was seeking to find a way to return to the JCPOA.

Nevertheless, First Vice President stated, the Rouhani administration made great efforts to devise innovative methods to circumvent sanctions through complicated paths.

Enemy dreams, objectives ending in failure against Iranians

The chief commander of the Islamic Revolutionary Guards Corps (IRGC) hailed the Iranian nation's resistance through the past decades, which has led to the hampering of all enemy plots in different areas. "Our nation has been obstructing the enemies' evil plots in the past 42 years [since the victory of the Islamic Revolution] as today, we are the ones that set conditions [for talks] and decide for our own destiny," Major General Hossein Salami said in a conference in Tehran on Sunday. Referring to the nature of resistance in the Islamic Revolution and the praiseworthy commitment of the Iranian nation, the IRGC chief said, "Our Revolution is a continuation of the mission of the divine prophets, the same mission that came to pure the earth." Therefore, he noted, it is obvious that the enemies from across the world would be against such a spirit, and subsequently, make every effort to obstruct its path. All of the enemy's dreams and objectives have ended in failure, the general said, adding that the policy of maximum pressure, for instance, has also failed to prevent Iran from boosting its capabilities, including those in the defense sector.

Will Britain end distraintment for paying debt to Iran?

Under such conditions that negotiations on the release of Iran's blocked monetary assets are underway with some countries, it is expected that Britain, too, will much sooner end distraint on paying back its lingering debt to Iran for the legally approved old file of canceled Chieftain tanks contract and close this file cleanly.



four whole decades pass now since Iran and Britain had signed a contract for importing Chieftain tanks and the British

government still resorting to the anti-Iranian sanctions keeps on hesitating on paying back its debt to Iran for that canceled deal.

Until a short while ago the close media to the British government argued that the imprisonment of the dual Iranian-British nationality citizen, Nazanin Zaqari, who was sentenced to a five-year term was the excuse for their government's long delay in that debt payment. They claimed that Iran had taken Ms. Zaqari hostage to get back that money. But as the end of that Iranian-British citizen's imprisonment term came last week and she was freed, those media's job has got tougher during the past few days and if Zaqari's sentence in her second court hearing, that is scheduled for this week, will not be legally very high, those media will be deprived of their excuse in that respect.

Although both Britain and Iran have officially ruled out any relation between Zaqari's judiciary file in Iran and Britain's debt to Iran, the literature of the British side has been effective in strengthening such rumors.

The clearest accusation was made during the former British foreign secretary Jeremy Hunt's tenure, who had accused Tehran of hostage-taking of the dual nationality citizens and warned the British-Iranian citizens to



refrain from traveling to Iran. He also in an intriguing controversy allocated diplomatic immunity to Nazanin Zaqari to turn the issue into an official diplomatic dispute between the two countries. Hunt had claimed that this decision in that respect was an important diplomatic move to prove the fact to Tehran that it was acting quite wrong.

His successor, Dominic Raab, adopted milder literature and it seemed as if he had a better insight into the bilateral ties. Without using terms that could have a negative effect on the two counties' relations, he said that the double nationality citizens must be immediately released without any terms and conditions.

Another former British foreign secretary, Jack Straw, too, has recently in an interview with the BBC reiterated that resolving the lingering issue of British debt to Iran has taken too long, and paying it back should have taken place much sooner than this.

He, all the same, also said that the British government is seeking every possibility for transferring that money to Iran, but the sanctions have made it tough to finalize the matter. In related news, the Iranian Foreign Ministry Spokesman Saied Khatibzadeh has said that if Hunt's destructive moves were not made Ms. Zaqari could have been freed sooner.

"The British government

should also keep in mind that the files of the Iranian citizens who have been arrested in Britain without any logical justification and imprisoned against the human right, are still open in Iran and Tehran will keep on pursuing the matter," added Khatibzadeh.

At any rate, linking Nazanin Zaqari's judiciary file with the old British debt to Iran is now more invalid than ever before, as the scapegoats for London's refraining from finalizing that deal no longer exist. Experts believe Britain has gained noticeable benefits for blocking Iran's money in this canceled deal for four decades. A while ago a British official confessed for the first time that Britain is indebted to Iran on that case. The British Defense Secretary Ben Wallace, in a letter to a group of lawyers, confessed: The British government confirms that London's debt to Iran must be paid and is surveying legal ways for paying this debt."

Wallace who was once a member of the parliamentary British-Iranian Friendship Group and was one of the opponents of delaying the payment of that debt had also written that he believed rapid resolving of the file is necessary. Last week, too, a British deputy foreign secretary had confessed that London owes 400 million ponds to Tehran in canceled Chieftains' file and is spending serious efforts aimed at returning that money is

Extension of Iran special rapporteur mandate serves political purposes: Official

Deputy Secretary of Iran's High Council for Human Rights Majid Tafreshi on Sunday called the mandate extension of UN special rapporteur on Iran 'political', as the number of countries that abstained or opposed the resolution exceeds those which voted for.

Iran's High Council for Human Rights organized a meeting on Sunday with the presence of ambassadors, chargé d'affaires and mission heads of international organizations in Tehran to inform the world of the latest human rights developments in Iran and introduce Iran's considerations and concerns regarding human rights violations, as said by the official. Tafreshi, in his speech in the meeting, castigated Western countries, the US on top, for their production of deadly arms while purportedly advocating human rights. The harshest example of human rights violation and systematic abuse of the concept, as said by Tafreshi, is to spoil it with political greed.

NEWS

Israel regime attempting to lobby with Europe against JCPOA

The Chief of Staff of the Zionist regime's army is trying to negotiate with European countries against the JCPOA in line with the Zionists' attempt to isolate Iran.

Following Israeli anti-Iranian efforts to force Western countries to increase pressure on Iran, Israeli senior military sources reported that Aviv Kochavi, the Chief of Staff of the Zionist regime's army intends to discuss the issue of Iran with the leaders of European countries. Kochavi will join Reuven Rivlin on Tuesday on his diplomatic trip to France, Germany, and Austria, JP reported.

According to the report, Rivlin and Kochavi are expected to meet French President Emmanuel Macron, German President Frank-Walter Steinmeier, Austrian President Alexander Van der Bellen, and Austrian Chancellor Sebastian Kurz.

Israeli senior military sources said that Kochavi intends to discuss with the European leaders security-related issues with an emphasis on Iran and Lebanon.

Reports indicate that Kochavi intends to lobby with European countries against the JCPOA and the Islamic Republic of Iran, as well as Hezbollah.

Iran condemns attack on Iranian vessel in int'l waters

Iranian Foreign Ministry spokesman Saeed Khatibzadeh condemned an act of sabotage against an Iranian vessel in the high seas which resulted in damage to the ship.

"Incoming reports confirm the sabotage attack on this ship, which is a blatant violation of the international law and laws of the seas," he said.

"Different sectors have put on the agenda necessary measures to identify the perpetrators behind this act of sabotage, and the necessary actions are being seriously pursued in this regard," Khatibzadeh added.

S Arabia resorts to inhumane methods for torturing prisoners

An Arabic-language newspaper reported that Saudi Arabia has resorted to new and inhumane methods to torture political prisoners in the country.

To increase pressures against political prisoners in this country, Saudi officials have recently resorted to new and inhumane, methods of torturing political prisoners in the country, Al-Quds Al-Arabi reported.

According to the report, the daily stated that Saudi Arabia has adopted special and new methods for punishing political prisoners and it can be said that it has invented these methods.

Saudi Arabia's new methods of torturing political prisoners and detainees of freedom of expression are inhumane and in conflict with all human rights principles and laws, the daily added.

One of Saudi Arabia's methods is to place criminal prisoners in solitary confinement of political prisoners so that they can be harassed by criminals.

More than 30 inmates at Saudi Arabia's Al-Hair prison, including human rights activist Mohammed al-Qahtani, are currently on hunger strike to protest their poor living conditions. The plight of political prisoners and human rights activists in Saudi prisons comes as the international community has remained silent about Riyadh's actions.

News

North Korea 'Unresponsive' to Approaches from Biden Administration

The Biden administration launched a behind-the-scenes push last month to reach out to North Korea through multiple channels, a senior US administration official said, but thus far Pyongyang has been unresponsive.

"To reduce the risks of escalation, we reached out to the North Korean government through several channels starting in mid-February, including in New York," the official said.

"To date, we have not received any response from Pyongyang. This follows over a year without active dialogue with North Korea, despite multiple attempts by the US to engage."

The official did not provide further details of what the outreach entailed but noted the administration has been conducting its interagency review of the United States'

policy towards North Korea, "including evaluation of all available options to address the increasing threat posed by North Korea to its neighbors and the broader international community."

During the review process, the administration has consulted with former government officials with experience in North Korea policy, including some officials from the Trump administration, the official said. The US has also been in touch with allies from Japan and South Korea. "We look forward to completing our intensive, multi-stakeholder policy review in the coming weeks," the official said. Reuters first reported the outreach efforts on Saturday. News of the outreach comes as lawmakers and key US allies are eagerly awaiting details about Biden's North Korea policy, which they expect will be announced publicly in the coming weeks when the administration has completed a policy review, according to multiple sources familiar with the internal discussions.



Satellite imagery obtained by CNN reveals North Korea has recently taken steps to conceal a facility that US intelligence agencies believe is being used to store nuclear weapons.

ISFAHAN NEWS

The First Bilingual Economic Newspaper In Isfahan Province

20000 Rials

Monday, March 15, 2021, No. 741

Headlines

Resistance economy effective to avert adverse impacts of US sanctions: VP

Israel regime attempting to lobby with Europe against JCPOA

Iran's blocked funds in Luxembourg estimated at 1.7\$b

CALL TO PRAYER TIME IN ISFAHAN

Morning call to prayer :

04:52:46

Noon call to prayer :

12:12:11

Evening call to prayer:

18:28:36

WEATHER



UK to expand its cyber-attacks capacity: Report

The United Kingdom intends to increase the capacity of cyber-attacks against hostile countries. According to British Prime Minister Boris Johnson, UK has decided to increase its capacity for cyber-attacks against its foreign enemies, Reuters reported. He went on to say that cyber power has changed the lifestyle and method of fighting. This is while that Boris Johnson plans to submit a report to the Parliament on a long-term review of country's national security strategy. According to available information, this report will lead to a reduction in the number of personnel of UK armed forces. "This study shows the importance of cyber technology in our lives, both to overcome the enemy on the battlefield, to make the Internet safer and to develop new technologies to improve people's lives."



Iran Economy Out of Recession: CBI Chief

4

What are the symptoms of having a forward head posture?

Unfortunately, with the rise of smartphones and desk jobs in our midst, we have also seen a recent surge in the prevalence of "forward head posture", a postural condition where the cervical spine adopts a forward-leaning misalignment and can cause mild to severe neck and upper back pain.

It can also progress into other postural conditions such as the similar upper crossed syndrome and lower back pain. Also known as "texting neck", forward head posture is commonly found in those with seated desk jobs, poorly designed working conditions, and excessive smartphone use. 2. Luckily, forward head posture can be prevented or even corrected with therapeutic exercises and stretches that target the supportive musculature of the neck. Let's take a closer look at what forward head posture is and get into some of the preventative and corrective measures you can take to fix it. Of course, if you are unsure or feel any pain while performing any exercise, stop and seek the advice of a healthcare professional. Forward head posture is when the muscles at the front of your neck, particularly the Sternocleidomastoid and the Scalene muscles, are tight and shortened.

you may suffer with neck pain, have stiffness or less than normal mobility in your neck, such as struggling to look over your shoulder and even headaches that can spread to your forehead.

What is forward head posture? Your human head weighs around 10 pounds, and when standing upright with perfect posture, it is stacked evenly over your cervical vertebrae, down your thoracic and lumbar spine, over your pelvis and finally down through your legs into the center of your feet. That 10 pounds of skull won't feel all that heavy when your joints are stacked. The musculature of your neck acts like guy wires in all directions with no particular muscle group doing more work than the others at any given time. Now picture yourself looking down at your phone with your head tilted down and sagging forward. Your skull and vertebrae are no longer stacked, and

the musculature in your neck and upper back now has to work isometric overtime to hold your head in that position. Over time, this will develop into a constant forward head posture. Your neck vertebrae will start to creep out on an angle so that your ears are always in front of your shoulders. The muscles in the back of your neck will lengthen and weaken and their fascia will thicken, leading to soreness and knots. The muscles in the chest and front of the neck will shorten. You may start to develop neck pain, headaches, or tingling in your hands. 5. You won't even stand as tall as you did before.

What Causes Forward Head Posture?

briefly touched on what causes forward head posture earlier on the page, here listed the most common reasons for its development.

Each of the following causes can easily be avoided:

Tilting head forwards when texting Dubbed "text head" this one goes without saying.

Improper sitting

Sitting with the top of your back hunched and your shoulders rounded inwards, probably while resting your arms on your knees, thighs or desk.

Carrying a heavy backpack

Believe it or not, carrying a heavy backpack on your back can cause you to develop a forward head.

Poor driving position

Sitting with your head away from the head rest while driving can eventually lead to forward head posture.

Ways to treat and correct the forward head posture?

Use proper pillow when you sleep

Sleeping with too many pillows which lift your head up, can contribute to developing forward head posture.

Using less pillows will lower your head and help relax your neck muscles during the night, better still, having just one regular pillow and one smaller pillow under your neck to support it will help fix the problem.

Stop slouching, Braces for forward head posture treatment, Physiotherapy

North Korea unresponsive to behind-the-scenes Biden administration outreach

North Korea has not responded to behind-the-scenes diplomatic outreach since mid-February by President Joe Biden's administration, including to Pyongyang's mission to the United Nations, a senior Biden administration official told Reuters on Saturday.

The disclosure of the so-far unsuccessful U.S. outreach, which has not been previously reported, raises questions about how Biden will address mounting tensions with Pyongyang over its nuclear weapons and ballistic missile programs. It also adds a new dimension to a visit America's top diplomat and defense secretary will make next week to South Korea and Japan, where concerns over North Korea's nuclear arsenal are expected to be high on the agenda. The senior Biden administration official, speaking on condition of anonymity, offered few details on the diplomatic push. But the official said there had been efforts to reach out to the North Korean government "through several channels starting in mid-February, including in New York."

"To date, we have not received any response from Pyongyang," the official said.

North Korea's mission to the United Nations did not immediately respond to a request for comment.

The Biden administration has so far been cautious in publicly describing its approach to North Korea, saying it is carrying out a comprehensive policy review following former President Donald Trump's unprecedented engagement with North Korean leader Kim Jong Un.

Trump's efforts failed to persuade North Korea to give up its nuclear weapons.

The Biden administration official said it appeared there had been no active dialogue between the United States and North Korea for more than a year, including at the end of Trump's administration, "despite multiple attempts during that time by the United



States to engage."

The U.S. official declined to speculate about how the silence from Pyongyang would impact the Biden administration's North Korea policy review, which was expected to be completed in the coming weeks.

During his election campaign, Biden described Kim as a "thug" and said he would only meet him "on the condition that he would agree that he would be drawing down his nuclear capacity."

U.S. Secretary of State Antony Blinken has held out the possibility of additional sanctions, in coordination with allies, to press North Korea to denuclearize.

Sanctions have so far failed to convince Kim to give up his nuclear weapons.

Blinken is slated to host the first face-to-face discussions between senior Biden administration and Chinese officials on March 18 in Alaska. The Trump administration accused China of failing to enforce sanctions against North Korea. A confidential U.N. report here found that North Korea maintained and developed its nuclear and ballistic missile programs throughout 2020 in violation of international sanctions, helping fund them with some \$300 million stolen through cyber hacks.

The report by independent sanctions monitors said Pyongyang "produced fissile material, maintained nuclear facilities and upgraded its ballistic missile infrastructure" while continuing to seek material and technology for those programs from abroad.

North Korea's mission to the United Nations did not immediately respond to a request for comment.

