info@payamdaily.ir

پیام آشنا

نخستین روزنامه صبح البرز
شماره ۱۹۰۹
سه‌شنبه / ۱۶ شهریور / ۱۴۰۰
۲۹ / محرم / ۱۴۴۲
07 / September / 2021

صاحب‌امتیاز: موسسه هنگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان و سی‌ماه گستری
تلفن: ۲۲۵۲۳۲۸۸ - ۲۲۵۲۳۲۳۲ - ۰۲۶۳۲۵۲۳۲۳۲ فکس: ۲۲۵۵۲۳۸۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۰۲۱-۸۹۷۸۶۷۲۹
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۶
چاپ: کارگر

کافه پیام

برای انعکاس نظرات و گلایه‌ها و پیشنهادات خود درباره مسائل البرز با پیام آشنا تماس بگیرید

۳۲۵۵۳۸۳۸
۳۲۵۴۱۴۹۵
۰۹۰۱۴۰۴۸۳۳۳

خبر داغ

کرونا احتمالا تا ۵ سال دیگر می‌ماند

«آن چه مشخص است این که کرونا به هیچ وجه به سمت یک ویروس ساده سرماخوردگی پیش نمی‌رود و با وحشی‌شدن بیشتر احتمالا تا پنج سال دیگر در گیر کرونا خواهیم بود.»

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا: گزیده گفت‌وگوی روزنامه همشهری با مهدی وبسی- مسئول اجرایی ستاد بحران کرونا در شمال و مرکز لندن، را درباره آینده واکسیناسیون در دنیا و ایران می‌خوانید:

- درست است که تشخیص آنتی‌بادی ناشی از تزریق در برندهای مختلف واکسن متفاوت است اما انجام این قبیل آزمایش‌ها هم دقیقا مصداق دوریختن پول است و به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود.

- در سایت‌های مختلف خواندم که فایزر به صورت قاچاق در ایران تزریق می‌شود و حتی آزمایشگاههایی معرفی شده که آنتی‌بادی ناشی از تزریق این واکسن را می‌سنجد. این مسئله را به قطعیت درباره واکسن‌های فایزر می‌گویم که امکان انجام چنین آزمایشی با کیت‌های موجود در این آزمایشگاهها وجود ندارد.

- در کشور بحرین برای نخستین بار چهار واکسن به‌صورت جامع مورد مطالعه و مقایسه قرار گرفت‌ند و این مطالعه نشان داد اثربخشی سینوفارم برای افراد بالای ۵۰ سال کمتر از اسپوتنیک است. بر اساس این مطالعات، آسترازنیکا و فایزر جزو واکسن‌های خوب برای سالمندان معرفی شدند. به همین دلیل معتقدم که در ایران باید تغییراتی در نوع واکسن‌ها در تزریق دوز بوستر یا یادآور برای گروه‌های سنی صورت بگیرد.

- جامعه آسیب‌پذیر کنونی ما کودکان‌اند و این مسئله بسیار مهم است که افراد واکسینه‌شده اطراف گروه سنی پایین‌تر دیگر ماسک نمی‌زنند و کودکان را بیشتر در معرض عفونت قرار می‌دهند.

- با تغییراتی که در گونه جهش‌یافته دلتا شاهد هستیم دیگر نمی‌توانیم سنین پایین‌تر و نداشتن بیماری زمینه‌ای را عاملی برای درگیر نشدن با این بیماری بدانیم.

- آمریکایی‌ها هنوز نتوانسته‌اند ۵۰ درصد جمعیت کشورشان را متقاعد به تزریق واکسن کنند و عملا شکست واکسیناسیون در آن جامعه رقم خواهد خورد. اگر قرار است در هر کشوری قرنطینه به حداقل برسد، باید ۷۰ درصد جامعه واکسینه شده باشند اما بی‌میلی مردم این کشور به تزریق واکسن به دلیل اطلاعات اشتباه منجر شده تا جامعه نسبت به تزریق واکسن تمایل چندانی نداشته باشد؛ به همین دلیل هم اکنون، موارد ابتلا در این کشور افزایش یافته است.

- تصور این که واکسن کف خیابان در دسترس مردم باشد به هیچ وجه درست نیست و در کنار آن باید فرهنگ واکسیناسیون هم وجود داشته باشد.

- همسو با تامین واکسن، باید ذهن مردم را برای استقبال از واکسن‌ها آماده کرد اما این طور به نظر می‌رسد که یک سیستم جامع اطلاع‌رسانی درباره این واکسن‌ها وجود ندارد و مردم مدام در پی کسب اطلاعات درباره انواع واکسن‌ها هستند.

- در زمینه اثربخشی واکسن‌ها، مطالعه‌ای در بحرین انجام شد که نشان داد واکسن اسپوتنیک‌وی برابر یا حتی بالاتر از فایزر در پیشگیری از ابتلا و کاهش آمار بستری و مرگ‌ها تأثیر داشته است؛ اتفاقی که در کارآزمایی‌های بالینی واکسن‌ها با جمعیت چند هزار نفره دیده نمی‌شود اما در سطح جامعه ارزیابی تأثیر این واکسن‌ها در جمعیت چند میلیونی بسیار مورد توجه و ارزشمند است.

- روند پایین ابتلا در انگلستان اصلا به دلیل اعمال قرنطینه نبود چرا که آنجا هم مانند ایران قرنطینه سختگیرانه نبود، آنها با واکسیناسیون توانستند میزان مرگ و ابتلا را کم کنند. در یک‌ماهونیم اول ۱۵ میلیون دوز واکسن تزریق شد و تأثیر آن هم در آمارها واضح بود.

- شاید یکی از کامل‌ترین مطالعات مربوط به کشور بحرین است که چهار واکسن آسترازنیکا، فایزر، سینوفارم و اسپوتنیک‌وی را در جمعیت بیش از یک‌میلیون نفر مورد بررسی قرار داده که هر دو دوز واکسن را دریافت کرده بودند. نتیجه این بود که هر چهار واکسن، در جلوگیری از بیماری مؤثر بودند و تنها نقصان مورد مشاهده تأثیربخشی سینوفارم در قشر بالای ۵۰ سال بود که میزان مرگ‌ومیر بیشتری نسبت به دیگر واکسن‌ها داشتند و در پایان هم به دولت بحرین تزریق دوز بوستر و یادآور برای کسانی که سینوفارم را دریافت کرده بودند، توصیه شد؛ مطالعه‌ای که به اعتقاد من می‌توان به نتایج آن استناد کرد.

- به طور کلی، تمرکز بر نوع یک واکسن در دنیا تأیید شده نیست. هر واکسنی که بالای ۶۰ درصد کارایی داشته باشد حتی در مقابل گونه دلتا مؤثر است.

- حتی در انگلستان که بیش از ۷۸ درصد از جامعه واکسینه شده‌اند هنوز تأییدیه کامل به دوز سوم یا بوستر را نداده‌ایم. هم‌اکنون تنها افراد بالای ۵۰ سال با بیماری خاص دوز سوم را دریافت می‌کنند. این مسئله هیچ ربطی به کمبود واکسن یا تکمیل نشدن چرخه واکسیناسیون ندارد بلکه دلیل آن این است که مطالعات در این باره هنوز تکمیل نشده است.

- آن چه مشخص است این که کرونا به هیچ وجه به سمت یک ویروس ساده سرماخوردگی پیش نمی‌رود و با وحشی‌شدن بیشتر احتمالا تا پنج سال دیگر در گیر کرونا خواهیم بود.

گزارش روز

سالمندان همچنان مشغول کارند!

یک سوم بازنشستگان حداقل حقوق را دریافت می‌کنند که به گفته رئیس کانون بازنشستگان، تنها کفاف ۱۰ روز زندگی را می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا، روزنامه همشهری نوشت: «آمار دقیقی در کشور از این که چند درصد از سالمندان در ایران مجبور به کار هستند وجود ندارد اما کافی است در شهر سر بچرخانی. آنها را می‌بینی که با موهای سفید، دستانی لرزان، چشمانی کم‌سو و قدم‌هایی آهسته دستفروشی می‌کنند. مسافرکش هستند یا به کارگری در کارگاه‌های کوچک تن داده‌اند. پیرمردان و پیرزن‌هایی که روزگار طوری به آنها سخت گرفته که مجبورند به جای استراحت در خانه، پا به پای مردم دیگر به خیابان بیایند و کار کنند. تازه در این چند سال که بحران اقتصادی با بحران کرونا در هم تنیده شده، آنها بیشتر تحت فشار قرار گرفته‌اند. حتی سالمندانی که بازنشسته هستند و حقوق می‌گیرند هم از این اصل مستثنی نیستند و خیلی‌هایشان مجبور به پیداکردن شغلی تازه شده‌اند؛ گرفتن اقساط گسیخته و خرج بیماری های جیروواجور در دوران پیری و کرونا را چه به حقوق‌های سه و چهار میلیونی؟

کارکردن در پیری، حق ما نبود

هفته پیش ۷۰ ساله شده است. هم فشار خون و هم قند دارد و یک‌بار هم سکته قلبی کرده. دکتر به او گفته نباید خودش را زیاد خسته کند. نباید خیلی گرم یا سردش بشود. آلودگی هوا برایش مثل سم است. باید بورد یک جای خوش آب و هوا زندگی کند اما مگر با حقوق بازنشستگی می‌شود این کارها را انجام داد؟ در خیابان‌هایی که طرح ترافیک نیست، مسافرکشی می‌کند. تعمیرکار لوازم خانه هم هست ولی مغازه ندارد. «شما بگو چرا کار نکنم؟ اصلا کدام سالمندی هست که بعد از یک عمر دویدن، دوست داشته باشد که باز هم بدود؟ حقوق بازنشستگی کفاف زندگی را می‌دهد؟ بیمه تامین اجتماعی هزینه‌های دارو و درمان را درست و حسابی پرداخت می‌کند؟ بچه‌هایمان کار درست حسابی دارند و رفته‌اند پی زندگی‌شان؟ کدام یک؟ قبلا اگر فاصله‌مان تا خط فقر یک تا ۲ میلیون بود، الان ۵ تا ۶ میلیون زیر خط فقریم. قبلا اگر یک روز می‌دویدیم که یک کیلو گوشت بخریم، الان باید یک روز بدویم تا پول ۲ کیلو میوه بشود. دستم دائم خواب می‌رود، تنگی نفس دارم، شب که می‌شود چشم‌هم نمی‌بیند ولی باید کار کنم. تازه معلوم نیست این وضع تا چه زمانی ادامه پیدا کند. بازنشستگی برای ما معنا ندارد. اندازه یک جوان ۳۰ ساله باید کار کنیم» صبحانه و ناهارش را در خیابان می‌خورد. در طول روز اگر کسی برای تعمیر لوازم خانگی هم زنگ بزند سراغ آن کار می‌رود اما مشتری‌هایش از وقتی کرونا نمی‌زند، من هم که بلد نیستم با گوشی مشتری پیدا کنم» جمال آقا امیدش را برای بهترشدن اوضاع از دست داده نمی‌داند تا کی باید کار کند، فقط می‌داند که دوست ندارد وضع زندگی‌اش از اینی که هست بدتر شود. «حق یک فرد سالمند نیست که برای مخارج روزانه‌اش دوباره کار کند. ما یک عمر دویدیم که آخر عمری چند سالی را در کنار خانواده استراحت کنیم اما حالا باید چند برابر دوران جوانی کار کنیم تا خرج یک زندگی عادی را دربیاوریم»

دستان لرزان کلوچه‌فروش

با یک دست جعبه کلوچه را گرفته و با دست دیگرش میله قطار مترو را وقتی تبلیغ می‌کند هر کلوچه سه هزار تومن، از زیر ماسک صدایش به‌سختی می‌آید. نگاهش به جمعیت است که سر در ماسک و موبایل دارند. احمد آقا تلاش می‌کند صدایش را بالاتر ببرد. شاید کسی پایش بیاید که کلوچه‌ای برای صبحانه می‌خواهد اما انگار کسی میلش به کلوچه او نیست. کارش این شده که هشت صبح، نخستین قطار مترو را سوار شود و از آن قدر بالا و پایین و شرق و غرب برود تا این یک جعبه کلوچه فروش برود. طول قطار مترو را نه به تندی و آسان که با گام‌های محتاط و لرزانی که با هر توقف پا ترمز قطار لرزان‌تر می‌شود، طی می‌کند تا مشتری پیدا شود. «۳۰ سال خیاط لباس زنانه بودم. از یک جایی به بعد نه چشمم سوی دوخت و دوز داشت و نه دستم در کار با چرخ خیاطی یارم بود. با ۱۰ سال بیمه و ماهی سه میلیون تومن، بازنشسته شدم. دیدم سه میلیون را بدهم کرایه‌خانه؟ خرج مریضی خودم و زنم کنم؟ میوه و گوشت و مرغ بخرم برای هفته‌ای یک بار مهمان‌داری از جیغ‌هایم؟ پول آب و برق و تلفن بدهم؟ کدامش را؟ دستفروش شدم. اول در خیابان و بعد در مترو. روزی ۸۰ هزار تومان درمی‌آورم و آخر هفته‌ها هم نمی‌آیم. همان یک روز استراحت بس است و زیاد» نگرانی احمد آقا زیادشدن لرزش دستانش است؛ این که نتواند بیاید دستفروشی و در خرج و مخارج خانه بماند. «همین الان با توقف قطار سرگیجه می‌گیرم و هر آن می‌خواهم بخورم زمین. بچه‌هایم هم گرفتاری‌های خودشان را دارند. خرج و گرانی زیاد است. توقع یا انتظاری برای کمک ندارم. من از وقتی راه‌رفتن را یاد گرفتم کار کردم، مطمئنم تا دم مرگم هم باید کار کنم» کلوچه‌ها کم نشده، احمد آقا باید خط متروبش را عوض کند تا شاید فرجی شود. «قبلا پیری حرمتی داشت‌هی می‌گفتند وجودش برکت است اما الان باید مراقب باشیم سر بار کسی نباشیم»

کار خیابانی در تمام فصول

چند سالی است که زیر پل عابر پیاده یکی از میدان‌های اصلی مرکز تهران لیف و اسکاچ و دستمال آشپزخانه می‌فروشد. تابستان و زمستان ندارد. او همیشه آنجاست. نزدیک به ۸۰ سال دارد و فلج شده ولی نمی‌تواند که کار نکند، یعنی نمی‌شود. «۱۵ سالی است که جراحی کردم‌ام؛ از گردن تا کمر. دکتر گفته بود که احتمال فلج‌شدن هست. حالا پای چپم از کار افتاده و از همان وقت، شوهرم زن دیگری گرفت و من را هم طلاق نداد. هنوز امسال توی شناسنامه‌ام هست. من هم مستأجرم و نزدیک دخترم زندگی می‌کنم. کار در خیابان برایم سخت و خطرناک است. دو بار موبایل قدیمی و خرابم را دزد برده. یک بار که به پسری اعتماد کردم تا برایم از دکه شارژ بگیرد، رفت و دیگر نیامد اما تا وقتی دست دارم، لیف و اسکاچ می‌بافم و همین جا می‌فروشم. چند سال پیش سیسمونی و لباس نوزاد هم سفارش می‌گرفتم و می‌بافتم اما الان کمر و دستم خیلی درد می‌کند و دیگر توان ندارند. وقتی ساعت‌ها روی یک صندلی می‌نشینم، تمام استخوان‌هایم از درد می‌سوزند.» نه بیمه دارد نه حقوق بازنشستگی. خودش است و لیف‌ها و اسکاچ‌های پول‌ساز. «بیمه ندارم، مریض هم بشوم دکتر نمی‌روم، هزار درد دارم. چشم‌هایم هم آب مروارید آورده، اما هزینه جراحی و عمل زیاد است. یک ساعت که لیف می‌بافم چشم‌هایم از درد به سردرد می‌رسد. اما چه کنم؟ باید خرج خودم را دربیاورم. کسی هم که از زندگی‌ام می‌پرسد جرأت دردل کردن ندارم. از بس درد خود مردم زیاد است.»

آن سال‌های اول چند باری این در و آن در زده تا بروند تحت پوشش بهزیستی یا کمیته امداد امانشد که نشد. «این کارها پیگیری می‌خواهد. من توان راه رفتن ندارم، چه برسد به این که از این اتاق به آن اتاق برای یک نامه بروم. بعد هم مگر چقدر حقوق می‌دهند؟ آن را هم بگیرم باز باید بیایم در خیابان کار کنم. درد این است که ما زن‌ها بیشترمان هیچ چیز از خودمان نداریم، نه بیمه مستقل، نه حقوق بازنشستگی، نه ملک و املاک. این می‌شود که به وقت پیری باید کار کنیم و خرج زندگی‌مان را دربیاوریم.» نوک انگشتانش از بس نخ را محکم گرفته، نازک شده ولی باید باز هم لیف ببافد. «زن و مرد ندارد. آدم از جوانی باید بتواند در جیب خودش باشد و کار و بار خودش را داشته باشد تا در سن پیری آواره کوچه و خیابان نشود.»

«سالمندکارگری» در حال تبدیل‌شدن به یک معضل

علی دهقان‌کیا- رئیس کانون بازنشستگان تامین اجتماعی استان تهران، به همشهری گفت که آمار دقیقی از سالمندان شاغل در بازار کار وجود ندارد اما این پدیده با شرایط فعلی اقتصادی ایران و حقوق پایین بسیاری از بازنشستگان طبیعی است. «بیشتر از یک‌سوم بازنشستگان تامین اجتماعی حداقل‌بگیر هستند. یعنی باید با چهار میلیون و ۲۰۰ هزار تومان در یک ماه زندگی کنند که بررسی‌ها نشان داده فقط کفاف ۱۰ روز از ماه را می‌دهد و برای ۲۰ روز دیگر کسری دارند. بنابراین مجبور هستند که به شغل دیگری روی بیاورند» او سپس توضیح داد: «دو-سوم مستمری‌بگیران حقوق متوسط بازنشستگی را دریافت می‌کنند که به خاطر تورم مداوم بخشی از آنها هم مجبور به کار در سن سالمندی هستند که تعداد آنها هم کم نیست. از طرفی چون توانایی و انرژی سالمندان برای کار کمتر از جوانان است، معمولا آنها را برای مشاغلی می‌پذیرند که درآمد کمی دارد. در مجموع وضعیت به گونه‌ای است که کمتر فردی پس از بازنشستگی به استراحت و تفریح می‌پردازد و می‌تواند در آرامش و رفاه کامل زندگی کند.» دهقان‌کیا افزود: «باید صندوق‌های بازنشستگی و سازمان تامین اجتماعی هر چه زودتر برای این معضل چاره‌ای بیندیشند؛ وگرنه در کنار کار کودکان، شاهد اشتغال سالمندان هم خواهیم بود که برازنده آنها و ایران نیست.»

هشدار

فروش داروی تقلبی قارچ سیاه تا ۲۰ برابر قیمت داروی اصلی

سازمان غذا و دارو با اعلام اینکه داروی آمفوتریسین که برای درمان قارچ سیاه بیماران مبتلا به کرونا مصرف می‌شود تامین شده است، نسبت به وجود نمونه تقلبی این دارو هشدار داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی سازمان غذا و دارو با افزایش موارد ابتلاء به قارچ سیاه در بیماران مبتلا به کرونا دلتا، طی هفته‌های گذشته میزان مصرف دوماهه کشور طی یک هفته به اتمام رسید که اقدامات فوری جهت واردات و جایگزین این دارو صورت گرفته و در تمامی داروخانه‌های منتخب توزیع شد.

متأسفانه طی هفته‌های اخیر، همزمان با کمبود مقطعی این دارو افراد سودجو مبادرت به فروش داروهای تقلبی با برچسب داروی اصلی و قیمت ۱۰ تا ۲۰ برابری می‌کردند که علاوه بر کلاهبرداری از خانواده بیماران، جان آنان را نیز به خطر می‌انداختند. لذا به مردم توصیه می‌شود داروی مورد نظر خود را تنها از داروخانه‌ها و پس از استعلام از سامانه TTAC به آدرس www.ttac.ir تهیه کرده و به هیچ عنوان برای تهیه داروی خود به بازار آزاد مراجعه نکنند، چرا که هیچ تضمینی برای اصالت و سلامت این داروها وجود ندارد.

قابل توجه

چند تکنیک ساده و کاربردی برای شروع بهتر روز

به گفته کارشناسان می توان روز خود را با انجام چند راهکار ساده، بهتر، کارآمدتر و با طراوت‌تر شروع کرد.

به گزارش پیام آشنا: ایسنا به نقل از هندوستان تایمز نوشت: کارشناسان می‌گویند که احساس کسالت و بی انرژی بودن در صبح‌هنگام را می‌توان حتی با ایجاد تغییرات کوچک در برنامه معمول فرد کاهش داد که باعث افزایش سطح انرژی، تمرکز و بهره‌وری افراد می شوند.

شروع زودهنگام روز می‌تواند به افراد در دستیابی به اهداف بیشتر و بهبود سلامت کلی کمک کند با این حال ممکن است به دلیل شرایط به وجود آمده ناشی از پاندمی کرونا بیشتر افراد شب را تا دیر وقت بیدار بمانند و یا مدت های طولانی را صرف کار با تلفن‌های همراه، کامپیوتر و... کنند که می تواند باعث احساس کسالی آن‌ها در صبح هنگام شود.

این کارشناسان اظهار می کنند: نه تنها دیر خوابیدن پس از مدت زمان طولانی کار با وسایل الکترونیکی باعث ایجاد اختلال در چرخه خواب ما می شود بلکه بر بهره وری در نیمه اول روز بعد نیز تأثیر می گذارد.

دکتر سونال آنند، روانپزشک بیمارستان "ووکهارت" در بمبئی هند می گوید: اولین و بهترین کاری که می تواند برای شروع بهتر روز و رفع مشکل بی

حالی انجام دهید این است که بلافاصله بعد از بیدار شدن از خواب به تقلب همراه خود نگاه نکنید.

دکتر آنند همچنین چند تکنیک سریع نیز برای فعال کردن مغز در هنگام صبح پیشنهاد می‌کند:

تمرکز حواس را تمرین کنید

چند دقیقه برای خودتان وقت بگذارید و به اتفاقات اطراف خود توجه کنید. از پنجره یا بالکن خود به بیرون نگاه کنید. ذهن آگاهی می‌تواند مغز را تقویت کرده و تمرکز شما را بهبود بخشد.

سپاسگزار باشید

صبح ها باید با کمی وقت گذاشتن برای خودتان شروع شود. روی خود تمرکز کنید، بابت خود و چیزهای خوب زندگیتان خوشحال و به خاطر داشتن عزیزانتان و فرصت زندگی در یک روز دیگر سپاسگزار باشید.

یوگا و تمرینات تنفسی سریع انجام دهید

حتی اگر پنج الی ۱۰ دقیقه قبل از شروع به کار خود وقت دارید می توانید مدتی را به تمرینات تنفسی سریع اختصاص دهید. یوگا می تواند به ترشح هورمون های شادی در بدن مانند دوپامین، اکسی توسین، سروتونین و اندورفین کمک کند.

فعالیت کوتاه

اگر تمایلی به انجام هیچ یک از موارد بالا ندارید، می توانید به نوعی از فعالیت های بدنی مانند چیدمان کمد، بالا رفتن از پله ها و قدم زدن در اتاق خود بپردازید. تحقیقات ثابت کرده است که حتی فعالیت های کوتاه‌مدت می تواند مزایای متعددی برای سلامتی داشته باشند به طور مثال این می تواند متابولیسم پایه (BMR) را افزایش دهد و بر ضربان قلب افراد تأثیر مثبت بگذارد.

بر اساس این گزارش، افراد باید برای شروع یک صبح بهتر، شب قبل آن را با لذت بردن از خواب راحت و خودداری از وقت گذراندن اضافی با تلفن همراه و... گذرانده باشند. داشتن فعالیت بدنی در طول روز حتی برای مدت زمان کوتاهی می تواند مزایای بلند مدتی را به همراه داشته باشد.

فال ترح

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۱۷	۰۶:۴۳	۱۳:۰۳	۱۹:۲۳	۱۹:۴۱

خواندنی

ما از کجا و من ز کجا، ما و من تویی
بیهوده چند نام من و نام ما مبرم

بابا افضل کاشانی

برگه

بزرگ ترین عیب برای دنیا همین بس که بی‌وفاست.

حضرت علی علیه‌السلام

امروز با حافظ

پیش زاهد از رندی دم مزن که نتوان گفت
با طبیب نامحرم حال درد پنهانی
می روی و مژگانت خون خلق می‌ریزد
تیز می‌روی جانا تر سمت فرومانی

رسانه چه خبر

ورود ۹۰ میلیون دُز واکسن کرونا به کشور تا آبان‌ماه

ایسنا: رئیس جمعیت هلال احمر با اشاره به جزئیات واردات واکسن کرونا تا آبان‌ماه امسال گفت: در مجموع تا آبان‌ماه ۹۰ میلیون دُز واکسن کرونا وارد کشور می‌شود.

برق ۱۰ میلیون مشترک در کشور رایگان شد

تسنیم: سخنگوی صنعت برق با اشاره به اینکه از ابتدای شروع فصل گرم تاکنون، ۱۰ میلیون مشترک برق مشمول طرح برق رایگان شده اند گفت: این گروه کمتر از الگوی مصرف، برق مصرف کرده اند و از ابتدای خردادماه با شروع فصل گرما و در تابستان امسال مشمول تخفیف صددرصدی قیمت برق شدند.

کوبا واکسن «سوبرانا» را برای تزریق به کودکان تأیید کرد

پایگاه خبرنگاران پویا: مرکز دولتی کنترل داروها و تجهیزات پزشکی کوبا (CECMED) مجوز مصرف اورژانسی واکسن کرونای «سوبرانا۲» را برای کودکان و نوجوانان ۲ تا ۱۸ ساله صادر کرد.

مادران باردار کدام واکسن را دریافت کنند

مهر: رئیس اداره سلامت مادران وزارت بهداشت، در ارتباط با واکسیناسیون مادران باردار توضیحاتی ارائه داد. نسرین چنگیزی گفت: همه مادران باردار بالای ۳۵ سال واکسن سینوفارم دریافت کنند. وی افزود: مادران باردار کمتر از ۳۵ سال که باردارای پرخطر دارند (مانند مادران دارای بیماری قلبی، سیروز، مشکلات کلیوی مزمن، کم‌خونی داسی‌شکل و... نیز می‌توانند واکسن سینوفارم تزریق کنند.

سکه ۱۰۰ هزار تومان ارزان شد

ایرنا: قیمت هر قطعه سکه تمام بهار آزادی طرح جدید روز گذشته در بازار تهران با کاهش ۱۰۰ هزار تومانی نسبت به روز یکشنبه به رقم ۱۲ میلیون و ۴۰ هزار تومان رسید.

رشد ۱۶ درصدی تلفات تصادفات در چهار ماهه امسال

اداره کل روابط عمومی و امور بین‌الملل سازمان پزشکی قانونی کشور: در چهار ماهه ابتدایی سال جاری پنج هزار و ۶۲۳ نفر در حوادث رانندگی جان خود را از دست دادند، این رقم در مقایسه با مدت مشابه سال قبل که آمار تلفات چهار هزار و ۸۵۸ نفر بود، ۱۶ درصد بیشتر شده است. از کل تلفات حوادث رانندگی چهار ماه امسال چهار هزار و ۵۲۲ نفر مرد و یکهزار و ۱۱۱ نفر زن بودند.