

در مسابقات دو و میدانی کشور، دختران البرز ۷ مدال رنگارنگ گرفتند

پروژه وام اجاره رهنی در سال ۱۴۰۱ به زودی به بانکها ابلاغ می شود

هیچ کوتاهی در تکمیل پروژه های بیمارستانی البرز پذیرفته نیست

# وزارت کشور صدور کارت یارانه نان را تکذیب کرد



گفت و گو با وحیده شجاع غیاث؛ هنرمند ساکن کرج  
علاقه بسیاری به زنده کردن نقش و نگار اصیل ایرانی در قالب مدرن دارم

سرايه مصرف گل در ايران کمتر از سرايه متوسط جهاني

مدیرعامل سازمان پست‌ها و فضای سبز شهر تهران با اشاره به وجود ۸ هزار گونه گیاهی در کشور گفت: سهم صادرات در این راستا ناچیز است که باید حوزه بسته بندی و حمل و نقل بیشتر تقویت شود تا بتوانیم سهم جهانی در بازار گل و گیاه داشته باشیم. مراسم افتتاحیه هجدهمین نمایشگاه ملی گل و گیاه تهران در محل نمایشگاه بین‌المللی گل و گیاه تهران برگزار می‌شود. در این نمایشگاه علاوه بر گل و گیاه، تجهیزات باغبانی و صنایع وابسته به آن نیز به نمایش درآید.

قيمت روغن خوراکی افزایش نخواهد داشت

رئیس هیات مدیره انجمن صنایع روغن نباتی گفت: براساس سیاست‌های حمایتی دولت سیزدهم با وجود افزایش نرخ جهانی روغن خام و هزینه‌های تولید، همچنان قیمت روغن خوراکی برای مصرف کنندگان ثابت است و تغییری نخواهد کرد. لیکن حبابی افزود: نوبت تلاش دارد تا قیمت روغن نباتی برای مصرف کنندگان تغییری نکند. بنابراین آنچه به عنوان افزایش هزینه‌های تولید در سال ۱۴۰۱ رخ داده قرار است.

روز جهانی آزادی مطبوعات با چاشنی گلوله و باتوم!

- در این شماره می خوانید:
- ۱. علامت «فروپاشی سعی» سازمان‌ها
  - ۲. یک جرعه کتاب
  - ۳. کنسرت‌های بعد از تعطیلات کدام‌اند؟
  - ۴. هر آنچه باید در رابطه با سهام عدالت بدانید...
  - ۵. پدیده «گرمخستگی» در ورزش
  - ۶. وضعیت مر تبط با فریتین پایین

نقشه راه موفقیت ۲مذاکره

دکتر سیدحسین موسویان:

دپیلمات پیشین ایراقفخبر ایران و عربستان پنجمین نشست مطقات ارشد امنیتی خود را حضور مصطفی الکاملی در بغداد برگزار کردند و طبق گفته مطقات مسوول به یک نقشه راه ۱۰ ماهه هم دست یافتند و نشست وزرای خارجه دو کشور به زودی دیدار و ضمن نهایی کردن نقشه راه مذکور، در مورد کمو کیف برقراری روابط دیپلماتیک نیز توافق کنند.

این مهم در شرایطی رخ می دهد که رجب طیب اردوغان رئیس جمهور ترکیه اخیرا به امارات عربستان سفر و از اسحاق هر تروگ رئیس جمهور رژیم اسرائیل هم به گرمی استقبال کرده و منابع کنشوش با رژیم اسرائیل را منافع مشترک خوانده. سفر اردوغان حاکی از یک چرخش بزرگ در سیاست خارجی ترکیه است و نشان می دهد که انکار تصمیم گرفته رفا و دشمنان گذشته را به دوستان و متحدان جدید تبدیل کند و از فروزه اسرائیل هم روابط ترکیه با آمریکا، اروپا و ناتو را بازسازی کند.

سه قدرت منطقه ای ترکیه، عربستان و اسرائیل تصمیم گرفته اند استراتژی همکاری را جایگزین تقابل کرده و در این راستا تحرکات بسیار بزرگی را آغاز کرده اند. ترکیه که چندی پیش متحدین سسلمان را عملی نگه نگه کردن خاشقچی می ستاست و اعلام کرده بود که مسوولان قتل جمال خاشقچی را در استانبول محاکمه خواهد کرد، در یک چرخش بزرگ به پلوس محمدین سلمان رفت و پرونده قتل خاشقچی را هم تقدیم وی کرد.

اشاره در صفحه ۲

# ماسک

پنج باور غلط درباره

- بی فایده بودن ماسک
- قدرت حفاظت در ماسکهای گران
- دوران داشتن ماسک یکبار مصرف پس از یکبار استفاده
- عدم نیاز به پوشاندن بینی با ماسک
- عدم نیاز به رعایت بهداشت با ماسک

کاهش ریسک ابتلا به کرونا تا ۸۵٪ با استفاده از ماسک

خاصیت حفاظتی در انواع ماسکهای ساده حتی نوع خانگی آن

استفاده از دستمال کاغذی پس از تغییر منافذ

قابلیت انتشار ویروس با قطرات تنفسی از دهان و بینی

پرهیز از حضور در محیط های شلوغ به عنوان مکملی برای ماسک

# اهدای خون، چرا و چگونه؟

برای جراحی قلب ۲ واحد و برای پیوند کبد ۶ واحد خون و فرآورده های آن نیاز است

با کاهش ذخایر خون، سازمان انتقال خون نسبت به همه گروه های خونی اعلام نیاز کرده است

- قبل از اهدا، فرد توسط پزشک معاینه شده و شرایط جسمی و سلامت او بررسی می شود.
- در صورت هر گونه ضرر برای فرد اهدا کننده، از اهدای خون جلوگیری می شود.
- فقط از افراد بین ۱۸ تا ۶۰ سال و دارای وزن بالای ۵۰ کیلوگرم خون گرفته می شود.
- ۲ ساعت بعد از اهدا با نوشیدن مایعات، حجم خون از دست رفته به بدن باز می گردد.
- ۲ تا ۳ هفته بعد از اهدا سلول های خونی جدید توسط بدن ساخته شده و به خون اضافه می شود.
- آقایان ۴ بار در سال و خانمها ۳ بار مجاز به اهدای خون هستند. بین هر اهدا باید ۸ هفته فاصله باشد.
- از هر بیمار فقط یک واحد خون گرفته می شود. یعنی کمتر از ۱۰٪ حجم کل خون بدن!
- اهدای خون نه تنها ضرر ندارد بلکه به سلامت قلب و کبد و بهبودی گردش خون کمک می کند.
- تمام مراحل معاینه و اهدای خون فقط ۳۰ دقیقه طول می کشد. خون گرفتن ۵ دقیقه زمان می برد.