

payamdaily.ir

شهادت امام محمد باقر (ع) تکریم یاد

پیام

نخستین روزنامه صبح البرز

سال هشتم دوره جدید، شماره ۱۸۷۸ (شماره مسلسل ۲۲۷۸، سال نوزدهم) یکشنبه ۲۰ تیر ۱۴۰۰ ۲۰ / ذوالحجه ۱۴۴۲ 11 / July / 2021 صفحه قیمت ۳۰۰۰۰ ریال

شماره پیاکی ۳۰۰۴۸۰۵۶۰۰۶۰۰

تضامین دریافت وام ازدواج را بانک‌ها مشخص می‌کنند



زباله‌های عفونی باحساسیت بیشتری جمع‌آوری می‌شوند



سردار محمدیان خبر داد: کشف ۳۳ کیلوگرم مواد روان گردان شیشه در البرز



دانشگاه علوم پزشکی البرز خبر داد: آغاز موج پنجم کرونا در البرز

معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی البرز گفت: کرونای دلتا قدرت شیوع بالایی دارد به همین دلیل از مردم درخواست می‌شود برای حفظ جان خود و عزیزانشان هم که شده توصیه‌های بهداشتی را رعایت کنند. جواد معظمی با اشاره به اینکه البرز وارد موج پنجم کرونا شده اظهار کرد: طی چند روز گذشته با افزایش تعداد بیماران بستری و مراجعان سرپایی مواجه هستیم که این نشان می‌دهد البرز هم مانند بسیاری از استان‌های دیگر کشور وارد پیک پنجم کرونا شده است.

«عسل» چشم انتظار یاری شما



سر مقاله

سهام و تورسیکت‌ها در آلودگی هوا

حسین احمدی کیا:

از وقتی نخستین موتورسیکت توسط دو مخترع آلمانی به نام‌های دایملر و مایباخ در سال ۱۸۸۵ ساخته شد تاکنون تغییرات زیادی یافته و هم اکنون بخش مهمی از حمل و نقل در ایران و جهان به این وسیله نقلیه اختصاص دارد. بیشترین میزان استفاده از موتورسیکت در دنیا به ترتیب پانچتخت کشورهای ویتنام با ۸۰ درصد، اندونزی با ۶۷ درصد، تایلند با ۴۸ درصد، هند با ۳۵ درصد، چین است. تهران با ۱۳ درصد و اصفهان با ۱۱ درصد جز بیشترین استفاده کنندگان از موتورسیکت در ایران هستند. امروزه انسان می‌داند که در شهرهای پرجمعیت و ترافیک و با آلودگی کمتری استفاده از موتورسیکت بیشتر است. جالب است که این کشورها نیز آسفلت‌های زیادی دارند. بیش از ۲۵ درصد قربانیان تصادفات رانندگی ایران، رانندگان موتورسیکت‌ها هستند که متأسفانه اغلب آن‌ها در سنین جوانی می‌باشند. طبق آمار پلیس راهور، بر اساس شماره گذرنامه حدود ۱۱ میلیون موتورسیکت در کشور (۳۵ درصد وسایل نقلیه) و یک میلیون و دویست هزار در استان اصفهان وجود دارد. اما این آمار نمی‌تواند واقعی باشد زیرا بسیاری از موتورسیکت‌های قدیمی قبل از اسقاط رسمی از چرخه حمل و نقل خارج شده، بر این اساس بسیاری از آمارهای ارائه شده در خصوص سهم آلودگی آتشی تولید می‌شود.

ادامه در صفحه ۲

خشکسالی در دناک تر از کرونا همه مقصریم



تصویری که این روزها همه ما در صفحات مجازی به کرات دیده‌ایم و هر کس با فلسفه و دید خود آن را تفسیر کرده با مطلق دلخود خود انتشار داده است، بعضی واکنش به حق مستولین را مقصر دانسته.

شهروندان برای دریافت مجوز سفر اقدام نکنند



فرمانده قرارگاه مدیریت بیماری کرونا در کرج گفت: شیوع بیماری دلتای هندی در موج پنجم کرونا بسیار فراگیرتر و با سرعت بیشتری ابتلا و مراجعات سرپایی به بیمارستان‌ها و مراکز درمانی را بالا برده است.

در این شماره می‌خوانید:

- ۱ قیمت شیر خام ۶۴۰۰ تومان
- ۲ چرا همیشه زمان کم داریم؟
- ۳ معرفی کتاب
- ۴ قضاوت «فغانی» در لیگ قهرمانان آسیا
- ۵ برسد به دست خاتم رئیس جمهور
- ۶ معجزه قلم

با اضطراب ویروس کرونا چه باید کرد؟

- ۱ اطلاعات دقیق را از منابع معتبر مثل وزارت بهداشت، سایت دانشگاه‌های علوم پزشکی بگیرید.
- ۲ سعی کنید در منزل فعال باشید و ورزش را فراموش نکنید.
- ۳ در مورد نگرانی‌ها و احساسات خود حرف بزنید. مانند نیا، موسیقی، کتاب یا فیلم را بکنجایند.
- ۴ در برنامه روزانه خود فعالیت‌های آرامش بخش مانند نیا، موسیقی، کتاب یا فیلم را بکنجایند.
- ۵ به اندازه کافی استراحت کنید، تغذیه مناسب داشته باشید.
- ۶ در موقع استرس نفس‌های عمیق بکشید.
- ۷ از مصرف هورمون دارو بدون تجویز پزشک خودداری کنید.
- ۸ در حضور کودکان در مورد اخبار بد صحبت نکنید.

در صورتیکه با انجام توصیه‌های فوق به احساس آرامش دست پیدا نکردید به مراکز خدمات جامع سلامت مراجعه کنید

از مهرت، برایم لبخندی بساز

موسسه خیریه پیشگامان عرفان برتر البرز تحت نظارت سازمان بهزیستی استان البرز

حامی شیر خوارگاه امام علی (ع)

مرکز حمایت از کودکان بی سرپرست و بدسرپرست
شماره حساب ۴۸۹۹۶۱۹۰۲۰ بانک ملت شعبه مهستان
شماره کارت ۶۱۰۴ ۳۳۷۹ ۲۵۴۴ ۳۴۴۰

۰۹۱۹ ۶۴۳ ۵۸ ۵۳
۰۲۶-۳۲۷۰۰۷۹۲
۰۲۶-۳۲۷۲۸۴۱۸

imamalicharity92

www.imamali-charity.com