

تقویت
زیرساخت‌های
گردشگری نظرآباد
در دستور کار
قرار گرفت

بهره برداری از
۲۵ پروژه بخش
کشاورزی البرز در
هفته دولت

هم‌زمان با نخستین روز هفته دولت انجام شد:
راه اندازی دومین مرکز بزرگ
واکسیناسیون کشور در البرز

روز پر کار شورای ششم:

کرج در انتظار شهردار



روزهای سیاه کرونایی در ایران ادامه دارد...

+۷۰۹

درس عبرت از تجربه تاریخی
: سعید اسلامی ییدگلی :

رشد سال‌های ۱۳۶۸ و ۱۳۶۹ بورس توام با ورود سرمایه‌های جدید و صدور کدهای جدید معاملاتی طی این سال‌ها حیرت‌انگیز بود. سقوط ۱۰ مائه شاخص سهام نیز در جای خود در بازار مالی ایران بی‌سابقه بود. اگر چه نمونه‌هایی از این مهم در بازارهای جهانی وجود دارد. اگر بازگردیم به اظهار نظرهای گروه‌های مختلف متوجه خواهیم شد که نظرات در آن بازه زمانی مختلف بود. بنابراین پیدا کردن اینکه راه درست چیست در شرایطی که اخبار، اطلاعات و تحلیل‌ها مخدوش هستند، به واقع کار دشواری است.

در همان زمان برخی از کارشناسان هشدارهای جدی راجعه تشکیل حباب دادند و بنده در استفاده سال قبل از آن نیز نامه‌ای مبنی بر اظهار نگرانی درباره تشکیل حباب در بازار سرمایه منتشر کردم. هر چند در مصاحبه‌های متعدد به دلیل جلوگیری از ایجاد بار روانی در بازار از واره حباب استفاده نمی‌شد. چراکه ممکن بود موجب آسیب‌زدن سرمایه‌گذاران جدید شود. در همین حال فعالیت نیز در بازار سهام حضور داشتند که معتقد بودند شاخص می‌تواند به روند روزه رشد خود ادامه دهد.

اشاره در صفحه ۲

**نعمتی و جوانمردی نامدارترین زنان
حاضر در پارالمپیک توکیو ۲۰۲۰**

وب‌سایت رسمی کمیته پارالمپیک آسیا در گزارشی به حضور برترین زنان ورزشکار از قاره آسیا در بازی‌های توکیو ۲۰۲۰ اشاره کرد که در آن نام زهرانتمی و ساره جوهرمردی به چشم می‌خورد. وب‌سایت رسمی کمیته پارالمپیک آسیا در گزارشی به حضور برترین زنان ورزشکار از قاره آسیا در بازی‌های توکیو ۲۰۲۰ اشاره کرد.

**اضطراب خود را با کتاب خوانی
کاهش دهید**

روش‌شناس بالینی و روان‌درمانگر با اشاره بر اثر حیرت‌آور مطالعه کتاب بر سلامت روان گفت: کتاب‌خوانی با افزایش آگاهی و خودشناسی فردی در مدیریت مسائل شناختی همچون کاهش اضطراب و افسردگی نقش اساسی ایفا می‌کند. کتاب‌خوانی که تحت عنوان «روان‌درمانی با بهره‌گیری از فن کتاب‌خوانی» هم‌شناخته می‌شود.

۱۰ نکته کوتاه در مورد فرهنگ تماس تلفنی

- در این شماره می‌خوانید:
- ۱ حق مماشات باهیج کسی را نداریم
 - ۲ علام سنگ کلیه را بشناسید
 - ۳ «فرانزیت» به کتاب‌فروشی‌ها رسید
 - ۴ افزایش ۲۵ درصدی تولید چای در کشور
 - ۵ میلان فصل را با پیروزی آغاز کرد
 - ۶ چگونه در اینستاگرام گران شویم؟

۶ دلیل برای ماسک زدن بعد از واکسیناسیون

- نیاز حداقل ۶ هفته وقت برای ایجاد ایمنی
- عدم ایمنی فوری بعد از تزریق واکسن
- ۱۰۰ درصد موثر نبودن واکسن
- مقاومت ماسک مقابل ویروس‌های جهش یافته
- ایجاد ایمنی کمتر برای افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف با واکسن
- عدم توانایی واکسن برای جلوگیری انتشار ویروس از افراد ناقل

جدی بگیر... نگیر

ماسک‌های پارچه‌ای می‌توانند مانعی برای ویروس کووید ۱۹ باشند

بهتر است ماسک را در سه لایه بدوزید

- لایه خارجی از پارچه ضد آب
- لایه داخلی از پارچه جذب آب
- لایه وسط پارچه فیلتر