payamdaily.ir

پیام آشنا

نخستین روزنامه صبح البرز

سال نهم دوره جدید، شماره ۲۲۰۷
(شماره مسلسل ۲۴۲۰۷، سال بیستم)
چهارشنبه / ۳۰ آذر / ۱۴۰۱
۲۶ / جمادی الاولی / ۱۴۴۴
21 / December / 2022
۸ صفحه / قیمت ۳۰۰۰۰ ریال

@Payamashna

رهبر انقلاب اسلامی:

حادثه‌تروریستی‌شاهچراغ موجب‌رسوایی آمریکایی‌های منافق‌شد

۲

کم کاری ادوار گذشته را به گردن شورای ششم نیندازید

۳

تاسیسات آبفا البرز توسعه چشمگیری خواهد داشت

۶

سخنگوی وزارت صمت اعلام کرد

واردات ۲۰۰ هزار خودرو ظرف ۶ ماه آینده

سخنگوی وزارت صنعت، معدن و تجارت از برنامه‌ریزی این وزارتخانه برای واردات ۲۰۰ هزار دستگاه خودرو ظرف شش ماه آینده خبر داد. طبق اعلام امید قالیباف برای واردات ۲۰۰ هزار دستگاه خودرو ظرف شش ماه آینده برنامه‌ریزی شده است که در سه ماهه باقیمانده تا پایان امسال ۱۰۰ هزار دستگاه و به همین تعداد هم در سه ماهه ابتدایی سال ۱۴۰۲ خودرو از طریق واردات تامین می‌شود. سخنگوی وزارت صمت اعلام کرد: تحویل خودروها در دوبازه سه و شش ماهه خواهد بود و از این، و ممکن است متقاضیان زمانی که از بورس کالا خرید می‌کنند، سه تا شش ماه پس از زمان خرید، خودروی آن‌ها تحویل داده شود. البته این زمان با توجه به ساخت خودرو حمل آن تا رسیدن به کشور و طی مسیر فرآیند واردات و ترخیص، طبیعی است.

۶

کمبودهای دارویی همچنان پابرجا

۴

از عوارض و راهکارهای ترک شب‌بیداری چه‌می‌دانید؟

بیشتر شب‌زنده‌دارها می‌گویند چون در روز نمی‌توانند تمرکز کنند، شب را برای انجام کارهایشان ترجیح می‌دهند یا استدلال می‌کنند که بعضی‌ها برای شب‌بیداری ساخته شده‌اند. بعضی‌ها هم انجام کارهایی مثل دیدن فیلم، خواندن کتاب یا گشت‌زدن در شبکه‌های اجتماعی را به خوابیدن در طول شب ترجیح می‌دهند. دلیل شب‌بیداری و نامنظم‌خوابیدن...

۸

ضرر ۱۰ هزار تومانی مرغداران در فروش هر کیلو تخم‌مرغ

مدیرعامل اتحادیه مرکزی مرغداران میهن گفت: قیمت تمام شده هر کیلو تخم‌مرغ برای مرغداران ۴۹ هزار تومان است که در حال حاضر با ۱۰ هزار تومان کمتر آن را به بازار عرضه می‌کنند. محمد مرادی در نشست خبری که دیروز برگزار شد با بیان اینکه تحت قالب سامانه سامط (سامانه مدیریت اطلاعات صنعت طیور) اطلاعات جامعی از وضعیت تولید داریم...

۶

دانیال سهرابی نامزد ستاره کشتی فرنگی جهان در سال ۲۰۲۲ شد

۷

سرمقاله

بودجه؛ سیمای نابهنجار بخش عمومی

::دکتر محمد قاسمی::

در ایران، گفتوگو درباره بودجه عمدتا ویژگی فصلی دارد. معمولا آذرماه هر سال که دولت بودجه را نهایی می‌کند و طی مدتی که مجلس در حال بررسی و تصویب آن است، مباحثی در زمینه میزان افزایش حقوق کارکنان دولت و بازنشستگان و در چند سال اخیر درباره قیمت سوخت یا خوراک برخی صنایع و بعضا موضوعات مالیاتی مطرح می‌شود که اغلب این بحث‌ها تا سال بعد تعطیل می‌شود.

از دیدگاه مباحث تخصصی مالیه عمومی، بودجه عالی‌ترین سطح گفتوگوی حاکمیت و مردم از یکسو و همچنین سند رسمی و مهمی برای گفتوگوی قوه‌مجریه به‌عنوان مسوول اداره کشور با قوه‌مقننه به‌عنوان نمایندگان مردم است که باید بررسی کنند آیا خواسته‌های مردم در بودجه منعکس شده و آیا از منابعی مانند مالیات‌ها یا نفت و گاز به نحو کارآمد استفاده شده است یا خیر. در کشورهای پیشرفته، بودجه‌ای که دولت تنظیم می‌کند...

ادامه در صفحه ۲

در این شماره می‌خوانید:

۲ استیضاح وزیر ورزش جدی شد
۴ رقابت سیاسی و غیبت احزاب
۵ «جانی دپ» و «امبر هرد» توافق کردند
۶ خلیج‌فارس و پویایی استراتژیک جهانی
۷ توافق بارسلونا با کانته
۸ حال خوب زندگی

آلودگی هوا

و تاثیر آن بر سلامتی

افراد در معرض خطر

- بیماران قلبی و ریوی
- افرادی که از آلرژی رنج می‌برند
- افراد بالای ۶۵ سال
- زنان باردار و کودکان زیر ۱۲ سال
- افراد سیگاری

تاثیرات آلودگی هوا

- تشدید بیماری‌های تنفسی
- افزایش خطر ابتلا به زوال مغز
- کاهش قدرت باروری در آقایان
- تشدید بیماری های قلبی عروقی
- تاخیر در رشد جنین و زایمان زودرس
- پیری زودهنگام پوست، آکنه و آلرژی

راهکارها

- عدم استفاده از حشره‌کش، شمع معطر و خوشبوکننده
- تهویه هوای منزل با بازکردن پنجره‌ها در صبح زود یا آخرشب
- مصرف بیشتر شیر و لبنیات، میوه‌ها، سبزیجات و مایعات
- ماسک زدن هنگام خروج از منزل و شستن مرتب دست‌ها
- استفاده از گل و گیاه خانگی برای تصفیه هوای منزل
- کاهش فعالیت و در خانه ماندن افراد حساس
- عدم استعمال سیگار داخل منزل
- تردد با دوچرخه یا پیاده در مسیرهای کوتاه
- غرغره کردن با آب‌نمک
- خاموش کردن اتومبیل در توقف‌های طولانی

@TebyanOnline تبیان

کمپین یک قطره آب
A DROP OF WATER

آبیاری، همیشه هم برای گیاهان خوب نیست!

● اغلب بنظر می‌رسد که هرچه بیشتر به گیاه آب دهیم بهتر است اما، آبِ زیادی می‌تواند باعث سستیِ ریشه، خرابی برگ‌ها و رشد آفت‌ها در آن شود. آبیاریِ درست، نه تنها باعث صرفه جویی در آب است بلکه به رشد بهتر گیاهان کمک می‌کند. ● در ساعت آبیاری، وزش باد و حرارت خورشید در کمترین حد است. در نتیجه تبخیر سطحی به حداقل می رسد. همچنین آب در این زمان بیشترین فشار را دارد.

ساعت آبیاری

۴ تا ۸ صبح

۸ تا ۱۲ شب

برای رشد بهتر گیاهان و مصرفِ درست آب، فضاهای سبز، باغ‌ها و حتی باغچه‌ی کوچک حیاط خود را در ساعتِ آبیاری، آبیاری کنیم.

اهدای خون اهدای زندگی