payamashnaalborz.ir

پیام آشنا

نخستین روزنامه صبح البرز

سال ششم دوره جدید، شماره ۱۴۶۸
(شماره مسلسل ۱۸۶۹، سال پانزدهم)
سه‌شنبه / ۲ / مهر / ۱۳۹۸
۲۴ / محرم / ۱۴۴۰
24 / Sep/ 2019
قیمت ۳۰۰۰۰ ریال

شماره پیامک ۳۰۰۰۴۸۰۲۶۰۰۶۰۰

رئیس سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی استان؛

سند ملی توسعه و نظریه پایه توسعه البرز منتشر شد

۲

ربیعی خبر داد،

کشف ۵ میلیارد ریال کاغذ خارجی به ظن قاچاق

۶

ساعات کاری ادارات در روزهای اول مهر تغییر نمی‌کند

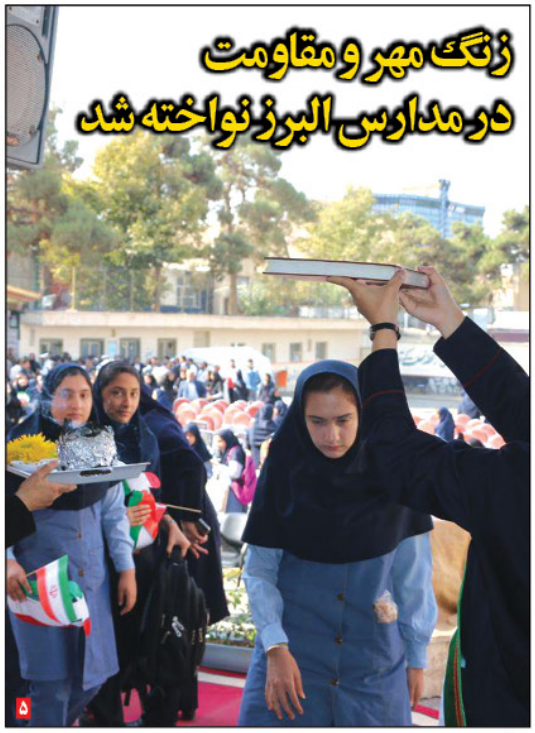
۲

همزمان با بازگشایی مدارس

افزایش ۳۰ درصدی ترافیک درون شهری در البرز

۲

زنگ مهر و مقاومت در مدارس البرز نواخته شد



۵

دورخیز حسن یزدانی برای کسب مدال المپیک ۲۰۲۰

قهرمان کشتی آزاد جهان گفت: با تمام وجود تلاش خواهم کرد تا خوشرنگ‌ترین مدال المپیک ۲۰۲۰ توکیو را کسب کنم. حسن یزدانی توانست با اقتدار دومین مدال طلای رقابتهای جهانی را کسب کند.

۷

جای خالی سواد عاطفی در جامعه

یکی از موضوعات مهم در هزاره سوم توجه و اولویت بخشی به مسأله «پرورش» نسبت به «آموزش» است. این روزها این سؤال بسیار مطرح می‌شود که هدف از مدرسه رفتن بچه‌ها چیست؟

۸

یارانه بیمه کارگری در جیب بسازوبفروش‌ها

۳

در این شماره می خوانید:

۲ شرط روحانی برای دیدار با ترامپ
۳ کپی مدارکتان را به بانک‌ها ندهید!
۴ همه چیز درمورد ارتودنسی نامرئی
۵ تمدید مهلت ارسال اثر به جایزه کتاب سال
۶ دنبال چه هستیم؟
۷ فرق بازیکن پرسپولیس با استقلال

سرمقاله

حیطه‌های خودمراقبتی برای حفظ سلامت

ترقیه‌نوری:

طراحی یک برنامه خودمراقبتی، نیازمند توجه به همه عناصر زندگی بوده و پاکسازی محیط زندگی از آلودگی‌ها، یکی از ساده‌ترین و سریع‌ترین راه‌های تغییر کامل زندگی است.

خودمراقبتی جسمی به‌معنی توجه به محیط پیرامون ما نیز هست. آیا خانه یا محل کار ما نیاز به نظم جدیدی دارد؟ گلفی کوچکترین تغییرات محیطی می تواند بزرگترین تفاوت ها را به وجود آورد. محیط زندگی به هم ریخته و درهم وبرهم می تواند نشانه احساس درماندگی و استرس درونی ما باشد. حالتی که نمی گذارد زندگی خوبی داشته باشیم. گلفی با تغییرات کوچک در محیط زندگی، راه برای نوآوری ها هموار می شود. پاکسازی محیط زندگی از آلودگی ها، یکی از ساده ترین و سریع ترین راه های تغییر کامل زندگی است.

نیازهای عاطفی و روانی ما دربرگیرنده احساسی است که نسبت به خودمان و توانایی هایمان برای مدیریت احساسات و مقابله با مشکلات داریم. وجود سلامت ذهنی یا عاطفی، چیزی فراتر از رهایی از افسردگی، اضطراب و دیگر مسائل روانی است. در واقع، سلامت روانی و عاطفی به جای نبودن بیماری روانی، به وجود ویژگی های مثبت اشاره دارد.

ادامه در صفحه ۲

در حاشیه مجمع عمومی سازمان ملل؛

ظریف با فدریکا موگرینی دیدار و گفتگو کرد

وزیر امور خارجه کشورمان با مسئول سیاست خارجی اتحادیه اروپا دیدار و گفتگو کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، فدریکا موگریتی مسئول سیاست خارجی اتحادیه اروپا در حاشیه هفتاد و چهارمین نشست مجمع عمومی سازمان ملل متحد بامداد دوشنبه با محمدجواد ظریف وزیر امور خارجه جمهوری اسلامی ایران دیدار و گفتگو کرد.

محمدجواد ظریف که از روز جمعه برای حضور در هفتاد و چهارمین مجمع عمومی سازمان ملل متحد به نیویورک سفر کرده، تاکنون دیدارهای مختلفی با همتایان خود از چندین کشور ازجمله دانمارک و فرانسه داشته و با رسانه‌های آمریکایی مانند سی‌ان‌ان و سی‌بی‌اس نیز مصاحبه و گفتگو داشته است.

وزیر خارجه فرانسه به دیدار ظریف رفت

در ادامه دیدار های هیات ایران در نیویورک وزیر خارجه فرانسه با حضور در محل اقامت وزیر امور خارجه جمهوری اسلامی ایران با وی دیدار و گفت و گو کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، «ژان ایو لو دریان» عصر یکشنبه در دیدار با محمد جواد ظریف در محل اقامت وی در نیویورک درباره موضوع های دو جانبه، برجام، مسائل منطقه ای و بین المللی تبادل نظر کرد.

وزیر امور خارجه جمهوری اسلامی ایران عصر جمعه برای شرکت در اجلاس هفتاد و چهارمین مجمع عمومی سازمان ملل متحد وارد نیویورک شد وی علاوه بر این دیدار با وزیران خارجه عمان و دانمارک و همچنین رئیس صلیب سرخ جهان و تعدادی از صاحب نظران سیاسی ملاقات کرد و در مصاحبه با چند رسانه بین المللی، به سوالات آنها پاسخ داد.

معاون امنیتی انتظامی وزیر کشور:

ریالی از مبلغ دریافتی در سامانه سماح به جیب ستاد اربعین نمی‌رود

معاون امنیتی و انتظامی وزیر کشور گفت: ریالی از این هزینه‌ها به ستاد اربعین داده نمی شود و حساب و کتاب پول های دریافت شده از مردم کاملا معلوم است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، حسین ذوالفقاری معاون امنیتی و انتظامی وزیر کشور در حاشیه دوازدهمین جلسه ستاد مرکزی اربعین در جمع خبرنگاران در توضیح به برخی سوالات مربوط به سامانه سماح اظهار کرد: از همه دستگاه ها و نهادها و افرادی که دلسوز و صاحب نظر هستند دعوت می شوند تا در جلسات ما شرکت کنند و در رابطه با موضوعاتی مانند تصمیمات اتخاذ شده برای سامانه سماح گرفته شود.

وی افزود: یک نگاه این است که اجازه بدهید هر فردی که دوست دارد برای شرکت در مراسم اربعین خودش را بیمه کند و هر فردی که دوست ندارد از بیمه استفاده نکند در این مورد باید بگوییم ما به عنوان مسئول وقتی از مشکلات احتمالی پیش آمده در کشور عراق باخبر هستیم تاکید داریم تا تمامی افرادی که قصد دارند در این ایام به مراسم اربعین بروند حتما بیمه شوند.

ذوالفقاری تصریح کرد: شما ببینید آمار افرادی که در این ایام به عراق سفر می کنند و خدمات رایگان درمانی در اختیارشان قرار می گیرد حساب کنید معلوم می شود هزینه ای که برای خدمات درمانی از زائران گرفته می شود با خدماتی که ارائه داده می شود متفاوت است.

معاون امنیتی و انتظامی وزیر کشور گفت: سال گذشته حدود ۲۰۰ تن دارو به عراق فرستادیم و تعداد زیادی هم افراد برای خدمات داوطلبانه به عراق مراجعه کردند و خدمات درمانی دادند.

وی ادامه داد: ستاد اربعین تعیین نرخ نمی کند بلکه در راستای حمایت از زائران تصمیم گیری می کند به عنوان مثال ۱۶ هزار تومانی که هلال احمر در طول سال از تمام زائران عتبات عالیات دریافت می کند را برای اربعین به ۷ هزار تومان کاهش داده است.

وی افزود: تمام بیمه گزاران نمی توانند در خارج از کشور خدمات ارائه دهند ما باید بیمه گزاری را انتخاب می کردیم که در خارج از کشور هم کارگزار داشته باشد و از بین شرکت های بیمه ای که این امکان را داشتند مناقصه ای برگزار کردیم و در نهایت یکی از آنها انتخاب شد.

معاون امنیتی و انتظامی وزیر کشور تصریح کرد: سال گذشته هزینه بیمه ۱۶ هزار تومان بود که امسال با رایزنی های ستاد اربعین با شرکت بیمه این مبلغ به ۱۵ هزار تومان کاهش داده شده است یعنی کاهش هزار تومانی داشتیم ولی در عوض افزایش خدمات بیمه ای برای زائران داشته ایم.

وی افزود: خدمات بیمه ای را در داخل خاک ایران از ۲۰ کیلومتر به ۵۰ کیلومتر افزایش داده ایم و همچنین اگر در عراق فردی بر اثر مرگ طبیعی فوت می شد در گذشته بیمه گزار به خانواده آن فرد ۲۵ میلیون تومان پرداخت می کردند که امسال این رقم به ۴۰ میلیون تومان افزایش پیدا کرده است.

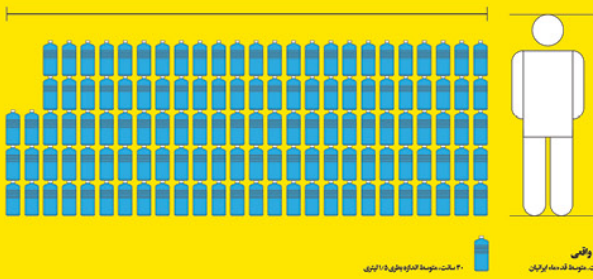
ذوالفقاری اظهار کرد: منظورم از ارائه چنین مطالبی این است که تعهدات بالا رفته و میزان حمایت ها افزایش پیدا کرده است.

وی در پاسخ به معترضانی که می گویند چرا مردم باید برای شرکت در مراسم اربعین بیمه شوند و این بیمه اجباری باشد، گفت: ما وقتی مشکلات کشور عراق را می بینیم باید برای مردم خود کاری انجام دهیم به عنوان مثال اگر یک فرد به صورت عادی در خاک عراق فوت کند برای ترخیص و تحویل پیکر او به ایران خانواده اش باید حدود ۲۰ میلیون تومان هزینه کنند ما می توانستیم چنین چیزهایی را به مردم نگوییم و اجازه دهیم مردم بدون پوشش بیمه به عراق بروند و بعد دچار مشکل شوند.

وی افزود: مجدد تاکید می کنم یک ریال از این هزینه ها به ستاد اربعین داده نمی شود و حساب و کتاب پول های دریافت شده از مردم کاملا معلوم است این پول ها با حضور نماینده بیمه، سازمان بازرسی، سازمان حج و زیارت و نماینده ستاد اربعین در صورت لزوم برای افراد هزینه می شود.

متوسط اندازه‌ی دیوار مصرفِ روزانه!*

متوسط مصرف آب در ایران ۴۰ لیتر بالاتر از استاندارد جهانی: ۱۹۰ لیتر در روز.



* ابعاد واقعی
۲۴۰ سانت، متوسط قد مرد ایرانی
۴۰ سانت، متوسط اندازه چاهک ۵/۱ لیتری

جناب آقای سید جمال خضری

مصیبت درگذشت فرزندانتان؛ سید نعیم و سید رضا خضری را خدمت شما و خانواده گرامی تان تسلیت عرض می کنیم و از درگاه خداوند متعال برای آن مرحومان رحمت الهی و برای بازماندگان صبر و شکیبایی خواستاریم.

روزنامه پیام آشنا