payamashnaalborz.ir

پیام آشنا

نخستین روزنامه صبح البرز

سال ششم دوره جدید، شماره ۱۴۷۱
(شماره مسلسل ۱۸۷۲، سال پانزدهم)
یکشنبه / ۷ مهر / ۱۳۹۸
۲۹ / محرم / ۱۴۴۰
29 / Sep / 2019
قیمت ۳۰۰۰۰ ریال

شماره پیامک ۳۰۰۰۴۸۰۲۶۰۰۶۰۰

ابلاغ سیاستهای کلی نظام قانون گذاری از سوی رهبری

سه قوه موظفند اقدامات را زمانبندی و پیشرفت‌ها را گزارش نمایند

۲

۷۰ درصد فضای بهشت‌سکینه تحت پوشش دوربین مداربسته

۲

مدیر دبستان دخترانه تربیت یک:

دانش آموزان را مثل فرزندان‌مان دوست داریم

۸

رئیس پلیس فتای البرز خبر داد؛

دستگیری هکر بیش از ۱۲۰۰ اکانت اینستاگرام در البرز

۲

۲ درصد کرایه تاکسی های اینترنتی سهم شهرداری ها

۲

گزارش

بازیابی هر سانتیمتر از زمین ۷۰ هزار سال زمان می‌برد

۲

خبر

تصرف جدید در حاشیه رودخانه های استان بلافاصله تخریب می شود

۶

خبر

سه ایستگاه آتش نشانی در کرج به بهره برداری می‌رسد

۳

سرمقاله

باید و نبایدهای مصرف روغن در سلامتی انسان

-مرضیه‌نیازی-

چربی ها و روغن‌های خوراکی نقش مهمی در تغذیه انسان دارند مقدار کافی چربی در رژیم غذایی برای حفظ سلامتی ضروری است. هر فردی روزانه باید ۲۵ تا ۳۰ درصد انرژی مورد نیاز روزانه خود را از چربی‌ها و روغن دریافت کند.

در افرادی که مبتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی هستند یا چربی خون بالا دارند، این میزان باید کمتر باشد. چربی ها و روغن علاوه بر تامین انرژی، منبع تامین اسیدهای چرب ضروری و ویتامینهای محلول در چربی مانند ویتامین a.d.e و k هم هستند.

باید توجه داشت مصرف زیاد چربی ها در برنامه غذایی روزانه علاوه بر اینکه خطر بروز بیماری‌های قلبی -عروقی را افزایش می دهند، چربی زیاد موجود در رژیم غذایی باعث بروز اضافه وزن و چاقی و بیماری دیابت می شود. مصرف زیاد مواد غذایی پرچرب به خصوص چربی‌های حیوانی خطر ابتلا به برخی از انواع سرطان ها از جمله سرطان سینه، روده بزرگ و پروستات را نیز افزایش می دهد.

بهترین نوع روغن مصرفی روغن های مایع بوده و روغن های مایع فاقد اسید های چرب اشباع شده و اسید چرب ترانس هستند.

ادامه در صفحه ۲

در این شماره می خوانید:

۴ مهم ترین علائم خشکی چشم
۵ ضرورت تبدیل البرز به مقصد گردشگری
۶ کاهش قیمت‌ها یا افزایش فشارها
۷ تعلیق جودو ایران رفع خواهد شد
۸ تفاوت مولوی ایران و مولوی ترکیه

سال تحصیلی در اولین مدرسه علم و حرکت البرز آغاز شد

۷

آبفای البرز موفق به کسب رتبه اول جشنواره شهید رجایی

۶

باهنر:

اصولگرایان ممکن است به خودشان ببازند

دبیر کل جامعه اسلامی مهندسین گفت: روایت داریم مومن باید همیشه در حالت خوف و رجا باشد. احزاب سیاسی هم باید اینطور باشند. اما برخی اصولگرایان خود را پیروز انتخابات می دانند و به دلیل همین اطمینان ممکن است به خودشان ببازند

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا «محمدرضا باهنر» در پاسخ به پرسشی درباره استفاده برخی چهره ها از تریبون‌های عمومی چون صداوسیما و منابر برای حمله به دولت و مجلس گفت: امام جمعه شهری چیزی می گوید چون منسوب به اصولگرایی است از من می‌پرسند چرا فلان کس این حرف را زده است؟ این موضوع ارتباطی با من ندارد!

وی افزود: پای منبر علی رضا پناهیان می‌نشینم برخی بحث‌های علمی او را استفاده می کنم، ولی اگر بخواهم با پناهیان مناظره کنم خیلی حرف دارم. بر سر جریان شفافیت آرای نمایندگان، خیلی تعجب کردم که این منبری اهل مطالعه و تحلیل از واژه‌های سبک و نامناسب علیه یک نهاد استفاده کند.

دبیر کل جامعه اسلامی مهندسین با بیان این که با شناختی که از شخصیت آقای پناهیان دارم باور نمی‌کردم این حرف ها را وی زده باشد، اظهار داشت: در موضوع شفاف‌سازی رای نمایندگان مواضعی عکس پناهیان دارم و معتقد هستم مخفی بودن رای در دنیا فلسفه‌ای دارد چرا آرای مردم در انتخابات مخفی است؟ چون هر فرد می تواند آزادانه رای دهد. اشکالی ندارد هر کس رای خود را علنی کند ولی کسی را نمی‌توانیم به این کار وادار کنیم.

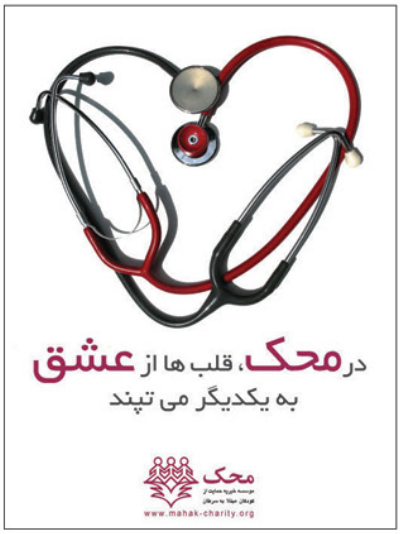
باهنر در پاسخ به پرسشی درباره احتمال پیروزی اصولگرایان در انتخابات دوم اسفندماه مجلس شورای اسلامی گفت: این موضوع هم هشداری به دوستان و هم امید دادن به رقبا است. متاسفانه شماری از اصولگرایان تصور می کنند چون مجلس و دولت موفق نبوده اند، این دوره نوبت ماست. بزرگترین نقطه ضعف این است که اصولگرایان تصور کنند این دوره برنده هستند.

وی افزود: روایت داریم که مومن همیشه باید در حالت خوف و رجا باشد بنابراین احزاب سیاسی هم باید در حالت بیم و امید باشند. از یکطرف نامید و از طرفی هم مطمئن به پیروزی نباشند. اصولگراها ممکن است به دلیل همین اطمینان "به خودشان ببازند" بنابراین باید تلاش کنند و مدیرانه عمل کنند.

کدخدایی در نشست خبری:

پول نقش انحرافی در انتخابات داشته باشد شورای نگهبان برخورد می کند

سخنگوی شورای نگهبان گفت: شورای نگهبان هر جا که تشخیص دهد پول نقش مؤثری در انتخابات داشته و انحرافاتی را ایجاد کرده است، با خاطیان برخورد می کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، عباسعلی کدخدایی سخنگوی شورای نگهبان دیروز در نشست خبری گفت: درباره ورود پول های کثیف در انتخابات گفت: ملاک و میزان برای شورای نگهبان قانون انتخابات است و درباره مسئله مذکور محورهای اصلی مفاسد اقتصادی و اخلاقی و همچنین مخالفت با حاکمیت، ملاک ما خواهد بود.

سخنگوی شورای نگهبان درباره نقش پول در انتخابات اظهارداشت: همه مسئولان و مردم نگران هستند و ما در این باره نیازمند قانون قوی هستیم اما با وجود این، شورای نگهبان هر جا که تشخیص دهد پول نقش مؤثری در انتخابات داشته و انحرافاتی را ایجاد کرده است، با خاطیان برخورد می کند.