

payamashnaalborz.ir

پیام

نخستین روزنامه صبح البرز

سال ششم دوره جدید شماره ۱۵۱۵
(شماره مسلسل ۱۹۱۶، سال پانزدهم)
مستطیبه ۱۹۷ / آذر / ۱۳۹۸
۱۳ / ربیع الثانی / ۱۴۴۱
10 / Dec / 2019
۸ صفحه قیمت ۳۰۰۰۰ ریال

شماره پستی ۳۵۵۴۸۵۶۴۵۶۵۰

مدیر شعبه و کارکنان بانک سپه منطقه البرز خون اهدا کردند



زباله ۳۰۰ میلیارد تومان از اعتبار شهرداری را سالانه می بلعد



دکتر شاهمادی خبر داد: صادرات ۴۰۰ میلیون دلاری از البرز



از سوی وزارت راه و شهرسازی اعلام شد: ۳۰ آذر؛ آغاز ثبت نام مسکن ملی در البرز



عکس پیام آشنا

در این شماره می خوانید:

- ۱ تکذیب و گواگذاری در سلاجبلان
- ۲ اعلام و عذرخواهی اعتیاد به ورزش
- ۳ اگران سه فیلم جدید در سینماها
- ۴ استفاده از رمز دوم پویا اجباری می شود
- ۵ حساب های بانکی استرلما چونی بلوکه شد
- ۶ روان شناسی مثبت نگار چه می گوید؟

سفرنامه

راه های تامین و تامین D کدام است؟

تأمین: سهراب

راه های تامین و تامین D برای بن شامل نور خورشید، منبع غذایی و مکمل و تامین D است که با توجه به محدود بودن منبع غذایی این تامین بهترین راه برای دریافت آن قرار گرفتن نور آفتاب است. بیشترین مقدار تامین D در میله زرد (ظفر) در بدن ساخته می شود به شرطی که حداقل صورت و دست ها با نور هیچ لایه محافظی (مکند گرم های د آفتاب) در معرض نور خورشید قرار نگیرند.

تأمین و تامین D با به اصطلاح "تأمین آفتاب" با سلامت استخوان ها برای همگان ثابت شده و محرز است. اما امروزه علاقه مندی قزاقی به این تامین به دلیل ارتباط با بیماری های مختلف از جمله ام ای، ایدز، سرطان، بیماری های قلبی - عروقی و دیابت ایجاد شده است. طی سال های اخیر، مستحکم پیشنهاد کرده اند که تامین D می تواند نقش حیاتی در تنظیم کلوتر (قند خون)، التهاب و اختلال داشته باشد که این یافته می تواند به نفع خود یک هشدار مهم برای پیشگیری از بیماری های قلبی - عروقی و دیابت باشد. بن جهت حفظ عملکرد صحیح و سلامت خود نیاز به تامین و تامین ها دارد. تامین و تامین D می تواند نقش مهمی در تامین های محلول در آب و تامین های محلول در چربی و تامین D در دست و تامین های محلول در چربی است. تامین و تامین های محلول در چربی شامل تامین های A, D, K و E و تامین های محلول در آب شامل -

اومه در صفحه ۲

بودجه مقابله با قاچاق نسخ خطی حذف شد



در حالی که کارشناسان نسبت به قاچاق نسخ خطی ایران به خارج از کشور بارها هشدار داده اند، کتیبه ملی از حذف بودجه دولت برای حمایت از نسخ خطی ایران خبر داد.

سهم ۱۰ درصدی کتاب های الکترونیک از بازار نشر تا چهار سال



برگزاری همایش فناوری های نوین در فرهنگ کتیبه های ایران به لواز هفت گذشته با راه عملیات جامعی همراه بود. از جمله اینکه در سال جاری میلادی که چیزی به پایان آن نماند.

قوامی: بنزین دونرخی در بودجه ۹۹ حذف می شود

البرز؛ استان برتر در زمینه مناسب سازی معابر!



پیام آشنا - انتشار خبری مبنی بر کسب رتبه برتر استان البرز در زمینه مناسب سازی معابر استان های کشور کمی دور از انتظار و عجیب است. مگر تلاش های ستاد مناسب سازی در یکی دو سال اخیر می شود و خوشحالی که حتی در شورای شهر کرمان با پیگیری کمیسیون معماری، شهرسازی و بافت های فرسوده لاجرم مناسب سازی معابر و فضاهای شهری برای معلولان و جابجایان به تصویب رسید. اما اینکه البرز را در این حوزه برتر نامند با واقعیت موجود در شهر قلمی بسیار و چندین شماری دارد.

همین هفته گذشته بود که پارک رودکی واقع در منطقه حسارک برای رویتن افتتاح شد. اما همان روز افتتاح میوه چنان بارانی بود که در محله حسارک رفتن با ماشین یا مشکلات بسیار رویه و شد. مهمتر اینکه در قسمت ورودی پارک که منتهی به خیابان شهید بهشتی بود آب گرفتگی چنان زیاد بود که شهروندان غیرمعلول نیز به سختی می توانستند خیابان و پیاده رو گذر کنند. چه برسد به معلولان و جابجایان عزیز.

بخت ایستگاه یک گله چنان متعجب شمار دادن ستم که ایامان می رود یک سری از القابات و نظریه های فانی که نمایان است. با این حال ایستگاه هم همان طور که مسئولان ایستگاه در حال تعریف و تمجید از القابات دیگر هستند. معلولان البرز نیز "قلم" و این القابات خستود و رانی باشند و فضاهای مناسب سازی شده حقیقتا به حضور بیش تر آنان در شهر و استفاده از امکانات شهری و بهره رسانی از حقوق اولیه شان بیخچند.

واعامتن خبر: "روز یکشنبه مورخ ۱۷ آذرماه ۱۳۹۸ جلسه ستاد هماهنگی و پیگیری مناسب سازی استان البرز به ریاست استاندار البرز و میری اداره کل بهزیستی استان البرز با حضور دکتر قلی مستشار استاندار البرز، دکتر اسفله جهری مدیر کل بهزیستی استان البرز، مدیر کل آموزش عالی استان البرز، مدیر کل مسکن ها و اجاره ای استان البرز، فرماندار شهرستان ها، نمایندگان شهرداری ها و سایر دستگه های مرتبط با این مناسب سازی در محل سالن شهرداری دولت با دستور جلسه پیگیری مصوبات جلسه قبل، گزارش القابات انجام شده مشکلات و موانع فرایرو مستگه های

مکلفند که بیان کلی هیچ ساختمانی را تکمیل مگر اینکه شویط مناسب سازی را رعایت کرده باشند. در ادامه جلسه دکتر قلی مستشار استان البرز نیز ضمن تبریک به دکتر جهری، مدیر کل بهزیستی استان البرز کسب رتبه برتر مناسب سازی در کشور گفت. کسب رتبه برتر را به همه اعضا ستاد مناسب سازی تبریک میگویم و این نشان از اعتقاد قلبی شما برای کسب رتبه است. وی گفت مناسب سازی معابر فارغ از وظیفه مدیری و نظریه ای است و اخلاقی همه مسئولین هست و این را با بنیامین که خود و فرزندانش و آیندگان ما در این زمینه ذیخف میبندند. دکتر قلی در ادامه گفت: در خواست دارم شهرداران و فرمانداران محترم ایرانی که توسط اداره کل بهزیستی و نماینده جامعه معلولان به تصویر کشیده شده است را هر چه سریعتر برطرف کنند. پیلین راهور نیز با بد سوال تقابله که در پیاده روها تردد و یا در پارک معلولان بسیار کم می کنند. اصغار قنن گفت: آموزش و پرورش و همچنین سازمان توریسم دولتی مکلف هستند. هر چه سریعتر مدارس را برای تردد معلولان با یک نام توان جسمی مناسب سازی کنند.

اجرای در زمینه اجرای صحیح دسترسی به محیط های فیزیکی شهری و بررسی مشکلات ترده معلولین و جابجایان برگزار شد. در ابتدای جلسه، لرجمند تیا کارشناس مناسب سازی استان البرز با ارائه عکس و فیلم به بررسی نقاط مختلف معابر استان در زمینه مناسب سازی معابر عمومی پرداخت و پس از آن دکتر انر نماینده جامعه معلولین نیز با ارائه گزارش مصور از مشکلات معابر و مبلغان شهری خواستار مرتفع کردن آن توسط شهرداری و فرمانداری ها شد.

پس از آن فرمانداران شهرستانهای استان به ارائه گزارش عملکرد خود طی ماههای گذشته پرداختند و چالش های پیش روی خود را اعلام کردند.

دکتر اسفله جهری، مدیر کل بهزیستی و دبیر ستاد هماهنگی و پیگیری مناسب سازی استان البرز نیز کسب رتبه برتر استان البرز در زمینه مناسب سازی معابر استان را تبریک گفت. وی گفت: "ما به عنوان مسئولان استان البرز در زمینه مناسب سازی معابر استان به این افتخار بسیار افتخار می کنیم و این نشان از اعتماد قلبی شما برای کسب رتبه است. وی گفت مناسب سازی معابر فارغ از وظیفه مدیری و نظریه ای است و اخلاقی همه مسئولین هست و این را با بنیامین که خود و فرزندانش و آیندگان ما در این زمینه ذیخف میبندند. دکتر قلی در ادامه گفت: در خواست دارم شهرداران و فرمانداران محترم ایرانی که توسط اداره کل بهزیستی و نماینده جامعه معلولان به تصویر کشیده شده است را هر چه سریعتر برطرف کنند. پیلین راهور نیز با بد سوال تقابله که در پیاده روها تردد و یا در پارک معلولان بسیار کم می کنند. اصغار قنن گفت: آموزش و پرورش و همچنین سازمان توریسم دولتی مکلف هستند. هر چه سریعتر مدارس را برای تردد معلولان با یک نام توان جسمی مناسب سازی کنند.

ایران به هر تجاوز و اقدام احمقانه پاسخ کوبنده می دهد

موسوی:

ضعف و ناتوانی این روزها و با هدف سرپوشان گذاشتن بر بحران ها و مشکلات داخلی سرمداران آن می دانیم. رژیم که شاهو و مامیت آن در طول ۷۰ سال سابقه اشناگری بر تهدید و تجاوز بنا شده است. وی تاکید کرد جمهوری اسلامی ایران با تکیه بر قدرت مبتنی بر فرهنگ ایثار و مقاومت مردم خود در دفاع از کسان ایران و امنیت ملی خود لحظه ای درنگ و ممانعت نخواهد کرد و در برابر هرگونه تجاوز یا اقدام احمقانه پاسخ کوبنده و بیخیمان کننده خواهد داد.

سخنکاری وزارت امور خارجه در واکنش به تهدیدات سخنگوی رژیم صهیونیستی گفت: جمهوری اسلامی با انکار بر فرهنگ ایثار در برابر هرگونه تجاوز یا اقدام احمقانه پاسخ کوبنده و بیخیمان کننده خواهد داد.

به گزارش پیام آشنا، سیدعباس موسوی سخنگوی وزارت امور خارجه در واکنش به ادعاها و تهدیدات نظامی اخیر مقامات رژیم صهیونیستی علیه کشورمان، گفت: تهدیدات رژیم اشغالگر قدس را نشانه



آب دهمی بهتر است اما، آب زیادی می تواند باعث سستی ریشه، خرابی برگ ها و رشد آفت ها در آن شود. آبیاری درست، نه تنها باعث صرفه جویی در آب است بلکه به رشد بهتر گیاهان کمک می کند. 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.



کمترین یک قطره آب
A DROP OF WATER

آبیاری، همیشه هم برای گیاهان خوب نیست!

برای رشد بهتر گیاهان و مصرف درست آب، فضاهای سبز، باغ ها و حتی باتجعی کوچک حیاط خود را در ساعت آبیاری، آبیاری کنیم.

۸ تا ۱۲ ساعت آبیاری

۴ تا ۸ صبح

adropofwater.ir @adropofwatercampaign

در محف لورج اداسه دارد...

