

بخش روزنامه صبح البرز
شماره ۱۷۱۷
شنبه ۳ آبان ۱۳۹۹
۷ رابع الاول ۱۴۲۲
24 / October / 2020

صاحب‌امضاء: سید محمدعلی احمدی
مدیر مسئول: محمود جباری
مدیر تولید: علی خاوری
مدیر بازرگانی: سید محمدعلی احمدی
مدیر مالی: سید محمدعلی احمدی
مدیر حقوقی: سید محمدعلی احمدی
مدیر فنی: سید محمدعلی احمدی
مدیر چاپ: سید محمدعلی احمدی

کافه پیام

برای انعکاس نظرات و کلیه ها و پیشنهادات خود در باره مسائل البرز با پیام آشنا تماس بگیرید

۲۳۵۵۲۸۲۸
۲۳۵۴۱۴۹۵
۰۹۱۲۰۴۸۳۳۳

خبر

نیمی از جمعیت کشور تحت پوشش آموزش تغذیه‌ای قرار خواهند گرفت

رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی گفت: هدف ما این است که تا سال ۱۴۰۰، ۵۰ درصد از جمعیت کشور تحت پوشش آموزش تغذیه‌ای قرار گیرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از باشگاه خبرنگاران پویا، دکتر جلال الدین میرزایی، رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی، معاونت تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش و مسئولیت تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور را بر عهده دارد. وی در این دیدار با مدیران عامل شرکت‌های تولیدکننده مواد غذایی و صنایع غذایی کشور، نشست تخصصی برگزار کرد.

وی در ادامه با تأکید بر اینکه باید مهم‌ترین هدف دستگاه‌های مسئول وزارت بهداشت، جهاد کشاورزی و سازمان‌ها و نهادهای دیگر که متعلق به صنایع غذایی است، در پیاده‌سازی و اجرای برنامه‌های مشترک باشد، گفت: هدف ما این است که تا سال ۱۴۰۰، ۵۰ درصد از جمعیت کشور تحت پوشش آموزش تغذیه‌ای قرار گیرد.

سریزه زاری گفت: با تغییر ساختار وزارت بهداشت، تمرکز بر روی سلامت جسمی و روانی شهروندان قرار گرفته است. در این راستا، وزارت بهداشت با همکاری وزارت آموزش و پرورش و سازمان‌های مرتبط، اقدام به اجرای برنامه‌های مشترک کرده است. وی افزود: در این راستا، وزارت بهداشت با همکاری وزارت آموزش و پرورش و سازمان‌های مرتبط، اقدام به اجرای برنامه‌های مشترک کرده است.

بیماران کرونايي در تهران ردیابی می شوند

نقشه ردیابی بیماران کرونایی در استان تهران تهیه می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، با پیش‌بینی افزایش موارد ابتلا به بیماری کرونا در استان تهران، تیمی از کارشناسان بهداشتی در حال ردیابی بیماران مبتلایان به این ویروس است. این کارشناسان با استفاده از سامانه‌های ردیابی، مکان‌های تردد بیماران را ثبت کرده و اقدام به قرنطینه کردن افراد در معرض خطر می‌کنند.

توزیع ۶۰۰ هزار آنتی‌بیوتیک قلمی در داروخانه‌ها؛ از امروز

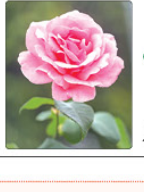
مدیر کل دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو از توزیع ۶۰۰ هزار آنتی‌بیوتیک قلمی در داروخانه‌ها از امروز خبر داد. وی افزود: این اقدام به منظور تسهیل دسترسی شهروندان به این داروهای ضروری است. همچنین، این اقدام به منظور کاهش هزینه‌های درمان بیماران مبتلایان به عفونت‌های باکتریایی است.

امروز با حافظ

ز پرده کاش برون آمدی چو قطره اشک که بر تو دیده ما حکم او روان بودی
اگر نه دایره عشق را بر برستی
چو نقطه حافظ سر گشته در میان بودی

یادداشت تخصصی

با شیوع ویروس جدید کرونا توسط و لامر است که استرس و اضطراب داشته باشیم. این موضوع می‌تواند منجر به اختلال در عملکرد سیستم ایمنی بدن شود. بنابراین، مدیریت استرس و اضطراب در این شرایط بسیار مهم است. توصیه می‌کنیم با انجام ورزش منظم و تغذیه سالم، سیستم ایمنی بدن خود را تقویت کنید.



گفتم شراب وصل به آویاش می دهند؟ یا خنده گفت: بندمی «او» پاش می دهند
عطر

اوقات شرعی فردا

صبح	طلوع	انقاب	انقار	غروب	انقاب	شب
۴:۵۷	۶:۲۳	۱۱:۵۲	۱۷:۱۹	۱۷:۴۶		

به مناسبت هفته سلامت روان؛

توصیه‌هایی برای افراد مبتلا به «اضطراب و افسردگی» در همه گیری ویروس کرونا

در شرایط کنونی، افراد مبتلا به اضطراب و افسردگی باید مراقب سلامت روان خود باشند. توصیه می‌کنیم با انجام ورزش منظم و تغذیه سالم، سیستم ایمنی بدن خود را تقویت کنید. همچنین، با استفاده از تکنیک‌های تنفسی و تمرینات ذهن‌آگاهی، می‌توانید استرس خود را مدیریت کنید.

برای بروز یا جلوگیری از اختلال خلقی، توصیه می‌کنیم با انجام ورزش منظم و تغذیه سالم، سیستم ایمنی بدن خود را تقویت کنید. همچنین، با استفاده از تکنیک‌های تنفسی و تمرینات ذهن‌آگاهی، می‌توانید استرس خود را مدیریت کنید.

خبر

ساخت واحدهای مسکونی فرهنگیان با جدیت دنبال می‌شود

معاون برنامه‌ریزی و توسعه منابع وزارت آموزش و پرورش گفت: ساخت واحدهای مسکونی برای فرهنگیان در استان‌های مختلف کشور با جدیت دنبال می‌شود.



به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، علی الهیاری، رئیس سازمان فرهنگیان، گفت: ساخت واحدهای مسکونی برای فرهنگیان در استان‌های مختلف کشور با جدیت دنبال می‌شود.

تدابیر سلامت

ویتامین‌های طبیعی مقابله با کرونا را بشناسیم

یک متخصص تغذیه با اشاره به اهمیت مصرف ویتامین‌ها در زمان افزایش شیوع کرونا و افزایش ابتلا به عفونت‌های تنفسی، توصیه کرد که افراد با مصرف ویتامین‌ها، سیستم ایمنی بدن خود را تقویت کنند.

به گزارش پیام آشنا، سید علی کشاورز، متخصص تغذیه و ویتامین‌ها، گفت: مصرف ویتامین‌ها می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند. همچنین، با مصرف ویتامین‌ها، می‌توانید خطر ابتلا به عفونت‌های تنفسی را کاهش دهید.

گزارش

بازاریابی مجازی برای رونق گردشگری

وی عنوان کرد: دفتر تبلیغات و بازاریابی معاونت گردشگری در راستای جذب گردشگر خارجی اقدامات مختلفی را در دستور کار خود دارد.

بازارهای دیجیتال رونق گردشگری

مدیرکل دفتر تبلیغات و بازاریابی معاونت گردشگری در راستای جذب گردشگر خارجی اقدامات مختلفی را در دستور کار خود دارد. وی افزود: استفاده از بازارهای دیجیتال می‌تواند به رونق بخشیدن به گردشگری در استان‌های مختلف کشور کمک کند.

توزیع ۶۰۰ هزار آنتی‌بیوتیک قلمی در داروخانه‌ها؛ از امروز

مدیر کل دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو از توزیع ۶۰۰ هزار آنتی‌بیوتیک قلمی در داروخانه‌ها از امروز خبر داد. وی افزود: این اقدام به منظور تسهیل دسترسی شهروندان به این داروهای ضروری است.

تدابیر سلامت

ویتامین‌های طبیعی مقابله با کرونا را بشناسیم

یک متخصص تغذیه با اشاره به اهمیت مصرف ویتامین‌ها در زمان افزایش شیوع کرونا و افزایش ابتلا به عفونت‌های تنفسی، توصیه کرد که افراد با مصرف ویتامین‌ها، سیستم ایمنی بدن خود را تقویت کنند.

به گزارش پیام آشنا، سید علی کشاورز، متخصص تغذیه و ویتامین‌ها، گفت: مصرف ویتامین‌ها می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند. همچنین، با مصرف ویتامین‌ها، می‌توانید خطر ابتلا به عفونت‌های تنفسی را کاهش دهید.

گزارش

بازاریابی مجازی برای رونق گردشگری

وی عنوان کرد: دفتر تبلیغات و بازاریابی معاونت گردشگری در راستای جذب گردشگر خارجی اقدامات مختلفی را در دستور کار خود دارد.

بازارهای دیجیتال رونق گردشگری

مدیرکل دفتر تبلیغات و بازاریابی معاونت گردشگری در راستای جذب گردشگر خارجی اقدامات مختلفی را در دستور کار خود دارد. وی افزود: استفاده از بازارهای دیجیتال می‌تواند به رونق بخشیدن به گردشگری در استان‌های مختلف کشور کمک کند.

توزیع ۶۰۰ هزار آنتی‌بیوتیک قلمی در داروخانه‌ها؛ از امروز

مدیر کل دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو از توزیع ۶۰۰ هزار آنتی‌بیوتیک قلمی در داروخانه‌ها از امروز خبر داد. وی افزود: این اقدام به منظور تسهیل دسترسی شهروندان به این داروهای ضروری است.



مدیرکل دفتر تبلیغات و بازاریابی معاونت گردشگری در راستای جذب گردشگر خارجی اقدامات مختلفی را در دستور کار خود دارد. وی افزود: استفاده از بازارهای دیجیتال می‌تواند به رونق بخشیدن به گردشگری در استان‌های مختلف کشور کمک کند.

توزیع ۶۰۰ هزار آنتی‌بیوتیک قلمی در داروخانه‌ها؛ از امروز

مدیر کل دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو از توزیع ۶۰۰ هزار آنتی‌بیوتیک قلمی در داروخانه‌ها از امروز خبر داد. وی افزود: این اقدام به منظور تسهیل دسترسی شهروندان به این داروهای ضروری است.



مدیرکل دفتر تبلیغات و بازاریابی معاونت گردشگری در راستای جذب گردشگر خارجی اقدامات مختلفی را در دستور کار خود دارد. وی افزود: استفاده از بازارهای دیجیتال می‌تواند به رونق بخشیدن به گردشگری در استان‌های مختلف کشور کمک کند.

توزیع ۶۰۰ هزار آنتی‌بیوتیک قلمی در داروخانه‌ها؛ از امروز

مدیر کل دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو از توزیع ۶۰۰ هزار آنتی‌بیوتیک قلمی در داروخانه‌ها از امروز خبر داد. وی افزود: این اقدام به منظور تسهیل دسترسی شهروندان به این داروهای ضروری است.