

payamdaily.ir

پیام

نخستین روزنامه صبح البرز

سال نهم دوره جدید شماره ۲۲۸۱
(شمار مسلسل ۲۲۸۱) سال سی و ششم
هفته ۱۱ / اردیبهشت ۱۴۰۲
۱۰ / شوال ۱۴۴۴
01 / May / 2023
۸ صفحه / قیمت ۲۰۰۰۰ ریال

@Payamashna

خطر فروشست خیابان ادهم برطرف شد



سه هزار دانش آموز بازمانده در البرز به چرخه تحصیل بازگشتند



رای مثبت نمایندگان به استیضاح وزیر صمت: فاطمی امین کارت قرمز گرفت



در نشست محرومیت زدایی استان مطرح شد:

حاشیه نشینی دغدغهای جدی در البرز

استاد البرز گفت: استقرار چهار زندان بزرگ، سکونت یک سوم مردم در مناطق حاشیه ای استان و بروز آسیب های اجتماعی بواسطه این عوامل از جمله دغدغه های جدی استان محسوب می شود. مجتبی عبداللهی روز گذشته در نشست محرومیت زدایی البرز با حضور سررادر آبروند فرماده قرارگاه امام حسن مجتبی (ع) کشور که در سالن شهیدای دولت استانداری برگزار شد.



ترخیص ماینرها منوط به مجوز سازمان ملی استاندارد

۳۳ ممدال رنگارنگ برای قایقران های ایران از آب های سمرقند



مسئلات قایقرانی آبهای آرام قزوینی زیر ۲۳ سال و جوانان و پاراکانو آسیا با کسب ۳۳ ممدال برای ایران به پایان رسید. مسابقات قایقرانی آبهای آرام قزوینی زیر ۲۳ سال و جوانان و پاراکانو آسیا از ششم تا نهم اردیبهشت در سمرقند، ازبکستان برگزار شد. تیم ایران موفق به گرفتن ۱۵ طلا و ۵ نقره و ۵ برنز شد. در آخرین روز مسابقات نیز قایقران ایران ۳ ممدال طلا و ۱ نقره کسب کردند. تیم ایران با ۷ برنز تکامل پاراکانو، ۳ قایقران زن و ۵ قایقران مرد در بخش کایاک و کانو در این رقابت ها حضور داشت.

رژیم غذایی مناسب در افراد پیش دیابتی کدام است؟



نرخ بالای چربی به مشکل فراینده در دنیای مدرن تبدیل شده است؛ چربی با بروز چندین بیماری همراه است. پیمان های ملی عروقی و دیابت نوع ۲ مرتبط است. علیرغم اینکه کاهش وزن مهمترین راه حل چربی محسوب می شود، حفظ طولانی مدت وزن نیز مهم است. سبزیجات، میوه ها، حبوبات و غلات کامل بهترین گزینه ها برای کاهش وزن هستند. رژیم غذایی مناسب برای پیشگیری از دیابت نوع ۲ شامل مصرف میوه ها، سبزیجات، حبوبات، غلات کامل، ماهی، تخم مرغ، لبنیات کم چرب و روغن های سالم است. مصرف کربوهیدرات های تصفیه شده مانند نان سفید، برنج سفید و ماکارونی سفید باید محدود شود. همچنین مصرف نمک و چربی های ترانس باید کاهش یابد.

فاز جدید آزادراه تهران-شمال اواخر بهار افتتاح می شود

- در این شماره می خوانید:
- ۱ نسل ها از کار چه می خواهند؟
 - ۲ مقصر ۷۰ درصدی ابتلا به دیابت شناخته شد
 - ۳ حرکت ورزشی برای گردن درد
 - ۴ پشت صحنه "دسته دختران" منتشر شد
 - ۵ رصد داروهای پر مصرف از سامانه تی تک

سر مقاله

تله فناوری

تیم قدرتمندی:

تصمیم اخیر کمیته بر استفاده از روش مصنوعی و دوربین های شهری برای شناسایی و مجازات زانی که پوشش منظر را اندازه نشان می دهد باز هم سیاستمداران ما در تله فناوری افتادند و گمان می کنند با استفاده از فناوری می توان جانش های سیاستگذاران را دور زد. متأسفانه این نگاه به فناوری به مثابه یک ابزار جانبی که با آن می توان مسائل پیچیده و لبرچاش های کشور را به طرفه آلمینی حل کرد، سابقه طولانی در کشور دارد.

مسئله پوشش زانی یک بیدیه پیچیده، چندوجهی و در عین حال فرهنگی و جمعیت شناختی است که مواجهه با آن مصداق یک مسئله سخت است. برای سیاستگذاران ایرانی است. این مسئله از آن جهت سخت است که به رهاکار روشن و ساده نماند و ابوهی از پیچیدگی ها و وقعیات و ملاخظات باعث می شوند که نتوان به سادگی آنها را فرموله کرد. مسائل زیست محیطی یا صندوق های بانکی است. با ترمیم نمونه های دیگری از همین مسائل سخت هستند که هم در تحلیل آنها هم در تنوین راهکارها و حتی در تبیین انتظارات هم ابوهی از اختلاف نظر و ابهام وجود دارد. شاید تنها چیزی که در این مسائل همه روی آن توافق دارند، نارضایتی از وضعیت موجود است. تجربه نشان داده است دولت های ما فاقد قابلیت های نهادی لازم برای حل این گونه مسائل سخت هستند.

ادامه در صفحه ۲

جناب آقای دکتر کوروش احمدی

طبا و روزانس محترم بیمارستان شهیدمدنی

احتراماً، باشایسته ترین و عالی ترین عبارات و سخنان به هر زبان می ستایم وجود پر مهرتان و بوسه می زینم بر دستان پرتوان و معجزه گرتان، که به خواست خدا مهربان و تلاش بی دریغ شما سرور گر امی عمر دوباره نصیبم گردید.

فرسته بی بال امیدوارم همیشه در پناه ایزد منان، سلامت، پایدار و شاد باشید.

با آرزوی بهترین ها
خواهر کوچک شما فرجی جلالوند

● اغلب بنظر می رسد که هرچه بیشتر به گیاه آب دهیم 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، ورزش 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، فضای سبز، باغ ها و حتی باغچه های کوچک حیاط خود را در ساعت آبیاری، آبیاری کنیم.

۴ تا ۸ صبح
۸ تا ۱۲ شب

ساعت آبیاری

adropofwater.ir

@adropofwatercampaign

از ۲۰ تا ۲۰

۲۰ هر ماه مبلغ ۲۰ هزار تومان

کودک معلول ذهنی موسسه خیریه کهریزک

موسسه خیریه کهریزک
سازمان خیرات و امور اجتماعی
فرهنگی، فرهنگی، اجتماعی و ورزشی
www.kahrizakcharity.com
شماره کمک های مردمی: ۴۲۱۱۴

تامین هزینه شیر خشک و مکمل های غذایی، برای کودکان معلول ذهنی موسسه خیریه کهریزک

مشارکت از طریق کد دستوری: *۷۸۰*۶۵* # *۷۰۰*۷۳۷* #

QR code