

نخستین روزنامه صبح‌الروز
شماره ۱۸۹۹
شنبه ۲۸ دی ۱۴۰۰
۱۵ جمادی الثانیه / ۱۴۲۲
18 / January / 2022

info@payamdaily.ir

ساجد امین زکری، موسس و مدیرعامل، آیدین شهبان
مدیر مسئول: محمود حبیبی، سردبیر: پناه‌جو حبیبی
تأسیس: پایگاه خبری فرهنگ‌گستران کاشان، نشر: ماهی ماهی
تلفن: ۰۲۶-۲۲۵۲۳۳۳۳-۲۶-۲۶-۲۲۵۲۳۳۳۳
فکس: ۰۲۶-۸۱۷۸۲۳۳۳-۲۱
انتشار در طرح روزانه: کیفی، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، ۶۳ چاپخانه کارگر

کافه پیام

برای انعکاس نظرات و کلاب‌ها و پیشنهادها

خود در باره مسائل
۲۲۵۲۳۳۳۳
۲۲۵۲۳۳۳۳
۰۹۰۱۴۰۴۸۳۳۳

البرز با پیام آشنا

تماس بگیرد

قابل توجه

تغذیه در در ابتلا به کرونا و اثر بخشی واکسیناسیون تاثیر دارد؟

متخصص تغذیه و رژیم درمانی، اصلاح‌گر تغذیه‌ای و تغذیه‌ی ضروری دانشجو، دکتر آیدین زکری، مدیر بخش تغذیه‌ی تیز خطی و ابتلا به کرونا، گفت: پیشگیری و رعایت‌های غلط غذایی نیز خطر ابتلا به کرونا، شدت بیماری و نیاز به بستری شدن و طولانی شدن دوره نقاهت را افزایش می‌دهد. وی افزود: تغذیه‌ی مناسب و رعایت‌های صحیح می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به کرونا، شدت بیماری و نیاز به بستری شدن و طولانی شدن دوره نقاهت کمک کند. وی افزود: تغذیه‌ی مناسب و رعایت‌های صحیح می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به کرونا، شدت بیماری و نیاز به بستری شدن و طولانی شدن دوره نقاهت کمک کند. وی افزود: تغذیه‌ی مناسب و رعایت‌های صحیح می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به کرونا، شدت بیماری و نیاز به بستری شدن و طولانی شدن دوره نقاهت کمک کند.

ضرورت اصلاح الگوی مصرف مواد تغذیه‌ی برای پیشگیری از بیماری

کاهش در مصرف مواد تغذیه‌ی پر چربی و شیرینی‌ها هم گفت: تغذیه‌ی نامناسب می‌تواند به ابتلا به کرونا، شدت بیماری و نیاز به بستری شدن و طولانی شدن دوره نقاهت کمک کند. وی افزود: تغذیه‌ی مناسب و رعایت‌های صحیح می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به کرونا، شدت بیماری و نیاز به بستری شدن و طولانی شدن دوره نقاهت کمک کند.

مصرف بیش از حد نمک باعث پوکی استخوان می‌شود

این متخصص تغذیه‌ی دانشجو، دکتر آیدین زکری، مدیر بخش تغذیه‌ی تیز خطی و ابتلا به کرونا، گفت: مصرف بیش از حد نمک می‌تواند به ابتلا به کرونا، شدت بیماری و نیاز به بستری شدن و طولانی شدن دوره نقاهت کمک کند. وی افزود: تغذیه‌ی مناسب و رعایت‌های صحیح می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به کرونا، شدت بیماری و نیاز به بستری شدن و طولانی شدن دوره نقاهت کمک کند.

امروز با حافظ

هنگام تنگ‌دستی در عیش و مستی
کاسین کیمیا هستی قارون کند گندار
سرکش مشو که چون شمع از غیرت بسوزد
دلبر که در کف او موم است سنگ خارا

گزارش روز

به مناسبت ۲۷ دی ماه سالروز شهادت نواب صفوی؛ اعدام نواب با لباس آیت الله طالقانی



سیاست و همتیروز روز ۲۷ دی ماه سالروز شهادت نواب صفوی است. نواب صفوی، روحانی و مبارز ایرانی، به دلیل فعالیت‌های سیاسی و مبارزه با فساد و استبداد، در ۲۷ دی ماه ۱۳۰۲ خورشیدی در زندان قصر تهران اعدام شد. وی به دلیل مبارزاتش با رژیم پهلوی، به نواب صفوی مشهور شد.

بسیار است و همتیروز روز ۲۷ دی ماه سالروز شهادت نواب صفوی است. نواب صفوی، روحانی و مبارز ایرانی، به دلیل فعالیت‌های سیاسی و مبارزه با فساد و استبداد، در ۲۷ دی ماه ۱۳۰۲ خورشیدی در زندان قصر تهران اعدام شد. وی به دلیل مبارزاتش با رژیم پهلوی، به نواب صفوی مشهور شد.

مکش

به گزارش پیام آشنا به نقل از خبرگزاری کوملای با تاکید بر اینکه کیفیت دریافت درمان چرایی باید به حدی باشد که نیاز دارد. اظهار کرد: در صورت لزوم استفاده از رژیم های غذایی خیلی پرچرب و تنها چاقی به دنبال دارد بلکه با منی بدن را تضعیف می کند اما آنجا که در مقابل ویروس ها از جمله کرونا مقاومت کم باشد تا این حد می پذیرد یعنی باید به حدی باشد که نیاز دارد. اظهار کرد: در صورت لزوم استفاده از رژیم های غذایی خیلی پرچرب و تنها چاقی به دنبال دارد بلکه با منی بدن را تضعیف می کند اما آنجا که در مقابل ویروس ها از جمله کرونا مقاومت کم باشد تا این حد می پذیرد یعنی باید به حدی باشد که نیاز دارد.

نشر

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیان، فیلمو «جیران» که از شروع تاریخ ۲۰۲۲ در سینماها به نمایش در می آید، به عنوان یکی از بهترین فیلم‌های سال ۲۰۲۲ انتخاب شده است. این فیلم به کارگردانی سعید آقاخانی و نویسندگی سعید آقاخانی و سعید آقاخانی، داستان زندگی یک جوان را روایت می‌کند که در پی یافتن هویت خود در دنیای مدرن است.

اوقات شرعی فردا

انگ صبح	۰۵:۴۶
انگ ظهر	۰۷:۱۴
انگ عصر	۱۲:۱۶
انگ شب	۱۷:۳۹

هرگز غم دور دور مرا یاد
تنگش
روزی که نیامدست و روزی
که گذشت
خیم



نفت و دکتر مصطفی نواب صفوی؛ که در وقتى عدای او طرفداران مصطفی و عدای دیگر طرفدار قالیبان اسلام باشند. شهید واحدی در این باره می‌گوید: «همه به حال سیدمحمود می‌سوزد، در وقت پیش ما می‌آید ما می‌گوییم مصطفی است و هر وقت پیش مصطفی می‌آید ما می‌گوییم نواب است.»

نفت و دکتر مصطفی نواب صفوی؛ که در وقتى عدای او طرفداران مصطفی و عدای دیگر طرفدار قالیبان اسلام باشند. شهید واحدی در این باره می‌گوید: «همه به حال سیدمحمود می‌سوزد، در وقت پیش ما می‌آید ما می‌گوییم مصطفی است و هر وقت پیش مصطفی می‌آید ما می‌گوییم نواب است.»

مکش

به پهلوی بخواید تا آزیمر و پار کینسون نگیرید!

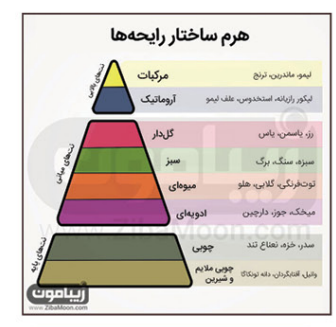
سیستم عصبی به طرز قابل ملاحظه‌ای در طول زندگی ما درگیر است. این سیستم عصبی شامل تمام سلول‌های عصبی در بدن ما است که به ما کمک می‌کند تا با دنیای اطراف ما ارتباط برقرار کنیم. اگرچه ما اغلب به سیستم عصبی خود فکر نمی‌کنیم، اما این سیستم عصبی نقش مهمی در سلامت ما دارد.

چه کسی زبان مخاطبان جیران را جبران می‌کند؟

اصلاحات راهمطوری که الان قرار است انجام شود عمل کند و یا در اطلاعاتی اعلام کند که قسمت اول فعالیتشتر نمی‌شود. اما فیلمی به جای این، تا لحظه آخر نه تنها اعلام نمی‌کند قسمت اول فعالیتشتر نمی‌شود بلکه به تبلیغات حتی با نمایش میکسوی می‌شود. صفحه اصلی فیلمو همچنان ادامه می‌دهد. این کار که به لحاظ زبانی و تبلیغاتی عیش مخاطبان را برای تماشای سریال زبانی می‌کند و هم باعث انقراض شدن تعداد مشترک‌های می‌شود که اعتبار حساب خود را از طریق اینستاگرام از دست می‌دهد. اما به علاوه باعث شده که هفته به هفته به جیب مشترک‌های خود وارد شود در حالی که فیلمو مشترک‌های خود را از دست می‌دهد. این کار که به لحاظ زبانی و تبلیغاتی عیش مخاطبان را برای تماشای سریال زبانی می‌کند و هم باعث انقراض شدن تعداد مشترک‌های می‌شود که اعتبار حساب خود را از طریق اینستاگرام از دست می‌دهد. اما به علاوه باعث شده که هفته به هفته به جیب مشترک‌های خود وارد شود در حالی که فیلمو مشترک‌های خود را از دست می‌دهد.

دوست داشتن یک نفر یعنی دیدن او به همان شکلی که خود را اراده کرده است.

لستایوفسکی



ایرانی‌ها تاکنون ۱۲۶ میلیون دوز واکسن کرونا زده‌اند

وزارت بهداشت براساس اعلام وزارت بهداشت تاکنون ۱۲۵ میلیون و ۷۷۲ هزار دوز واکسن کرونا برای جمعیت هند کشور تزریق شده است. بنابر اعلام مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت تاکنون ۶۰ میلیون و ۳۳۱ هزار و ۱۰۸ دوز واکسن کرونا برای جمعیت هند کشور تزریق شده است. همچنین ۵۳ میلیون و ۳۰ هزار و ۲۱۵ دوز واکسن کرونا برای جمعیت هند کشور تزریق شده است. همچنین ۵۳ میلیون و ۳۰ هزار و ۲۱۵ دوز واکسن کرونا برای جمعیت هند کشور تزریق شده است.

برنامه مکتوب دولت برای حذف ارز ترجیحی تقدیم مجلس شد

ایستاد ستاد اقتصادی کمیسیون تلفیق بودجه ۱۴۰۱ از ارائه برنامه مکتوب حذف ارز ترجیحی توسط دولت به هیئت رئیسه این کمیسیون خبر داد. در همین راستا از جمع خبرگان گفت دولت برنامه اجرایی حذف ارز ترجیحی و شیوه‌ی اجرایی آن را در میزبان مردم برای این کمیسیون تلفیق بودجه مجلس تقدیم کرد. وی افزود این برنامه در کمیسیون تلفیق بودجه مجلس تقدیم کرد.

توانایی بیماری‌زایی کرونا بعد از ۵ دقیقه از بین می‌رود

زی نیوز: این تحقیق اولین مطالعه‌ی است که چگونگی زنده ماندن ویروس در هوا را بررسی می‌کند و بر اهمیت حفظ فاصله فیزیکی و استفاده از ماسک تاکید می‌کند. بر اساس یک مطالعه جدید نتایج این تحقیق در ژانویه ۲۰۲۲ در مجله «ناتورا» منتشر شد. این تحقیق نشان می‌دهد که ویروس کرونا در هوا می‌تواند تا ۲۰ دقیقه در هوا باقی بماند، اما بعد از ۵ دقیقه از بین می‌رود.

تاریخ مبداءه CSF-ISF در جمعیت خود را به پهلوی نسبت به جهت تعیین نرخ مکتوب خود را می‌دهد. این تحقیق نشان می‌دهد که ویروس کرونا در هوا می‌تواند تا ۲۰ دقیقه در هوا باقی بماند، اما بعد از ۵ دقیقه از بین می‌رود.

آیا روغن زیتون برای همه بی‌ضرر است؟

بی‌بی سی کوکودو روغن زیتون به عنوان یک ماده غذایی سالم و مغذی و مفید برای بیشتر افراد در کنار مصرف سایر مواد غذایی سالم و طبیعی است. تاکنون گزارش‌های نادر مبنی بر آرزوی آنتی‌بیوتیک این گیاه ثبت شده که این موارد نیز معمولاً آرزوی نیست به گونه‌ی دروغ ریه‌هاست. سرمدت بیرون به پهلوی نسبت به جهت تعیین نرخ مکتوب خود را می‌دهد. این تحقیق نشان می‌دهد که ویروس کرونا در هوا می‌تواند تا ۲۰ دقیقه در هوا باقی بماند، اما بعد از ۵ دقیقه از بین می‌رود.

قابل توجه

تغذیه در در ابتلا به کرونا و اثر بخشی واکسیناسیون تاثیر دارد؟

متخصص تغذیه و رژیم درمانی، اصلاح‌گر تغذیه‌ای و تغذیه‌ی ضروری دانشجو، دکتر آیدین زکری، مدیر بخش تغذیه‌ی تیز خطی و ابتلا به کرونا، گفت: پیشگیری و رعایت‌های غلط غذایی نیز خطر ابتلا به کرونا، شدت بیماری و نیاز به بستری شدن و طولانی شدن دوره نقاهت را افزایش می‌دهد. وی افزود: تغذیه‌ی مناسب و رعایت‌های صحیح می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به کرونا، شدت بیماری و نیاز به بستری شدن و طولانی شدن دوره نقاهت کمک کند. وی افزود: تغذیه‌ی مناسب و رعایت‌های صحیح می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به کرونا، شدت بیماری و نیاز به بستری شدن و طولانی شدن دوره نقاهت کمک کند.

ضرورت اصلاح الگوی مصرف مواد تغذیه‌ی برای پیشگیری از بیماری

کاهش در مصرف مواد تغذیه‌ی پر چربی و شیرینی‌ها هم گفت: تغذیه‌ی نامناسب می‌تواند به ابتلا به کرونا، شدت بیماری و نیاز به بستری شدن و طولانی شدن دوره نقاهت کمک کند. وی افزود: تغذیه‌ی مناسب و رعایت‌های صحیح می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به کرونا، شدت بیماری و نیاز به بستری شدن و طولانی شدن دوره نقاهت کمک کند.

مکش

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیان، فیلمو «جیران» که از شروع تاریخ ۲۰۲۲ در سینماها به نمایش در می آید، به عنوان یکی از بهترین فیلم‌های سال ۲۰۲۲ انتخاب شده است. این فیلم به کارگردانی سعید آقاخانی و نویسندگی سعید آقاخانی و سعید آقاخانی، داستان زندگی یک جوان را روایت می‌کند که در پی یافتن هویت خود در دنیای مدرن است.