

payamdaily.ir

پیام

نخستین روزنامه صبح البرز

سال دوم دوره جدید شماره ۲۵۰۲
(شماره مسلسل ۲۴۵۰۳) سال بیست و یکم
دوشنبه ۲۰ فروردین / ۱۴۰۲
۲۸ اردیبهشت / ۱۳۴۵
08 / April / 2024
۸ صفحه / قیمت ۸۰۰۰ ریال

@Payamashna

افزایش ۷ درصدی میزان برداشت از آبهای سطحی البرز



شمارخانه‌های باز یافت کرج به ۳۰ باب خواهد رسید



اسامی نامزد های مرحله دوم انتخابات مجلس شورای اسلامی اعلام شد



البرز؛ استانی جذاب برای سرمایه گذاران

در اولین جلسه قرارگاه جهش تولید با مشارکت مردم البرز مطرح شد

نماینده عالی دولت در استان البرز گفت: باره اندازی قرارگاه ویژه جهش تولید با مشارکت مردم در استان اقداماتی عملیاتی و اجرایی را برای صیقلیت از فرمان ربه‌ری و تحقق شعار سال در دستور کار قرار خواهیم داشت.

۸۴ طرح صنایع دستی البرز به بانک‌ها معرفی شدند



فیلم کیارستمی در موزه آکادمی اسکار



فیلم «خفته دوست کجاست؟» ساخته عباس کیارستمی در موزه تصاویر متحرک آکادمی اسکار به روی پرده رفت. فیلم «خفته دوست کجاست؟» ساخته عباس کیارستمی فیلمساز شناخته شده ایرانی در عرصه بین‌المللی در بخش نمایش‌های موزه تصاویر متحرک آکادمی اسکار برای علاقه‌مندان به نمایش گذاشته شد. این فیلم ریز ششم آوریل (۱۸ فروردین) از ساعت ۱۱ صبح به وقت محلی در موزه آکادمی و در بخش ویژه فیلم‌های خانوادگی به روی پرده رفت.

کدام ورزش منجر به کاهش بی‌خوابی می‌شود؟



نتایج تحقیق بین‌المللی ۱۰ ساله نشان می‌دهد که ورزش مداوم ۲ تا سه بار در هفته در طولانی مدت با کاهش خطر بی‌خوابی همچنین تولید خوابین ۹ تا ۶ ساعت توصیه شده در هر شب مرتبط است. به گفته محققان، ورزش منظم با سلامت کلی بهتر مرتبط است و نتایج تحقیقات متعدد نشان داده‌اند که فعالیت بدنی خوب با کیفیت بهتر حتی ممکن است علاقه‌مندی خوابی مزمن را بهبود بخشد. اما بطور کلی مشخص نیست که تا چه اندازه و چسبندگی، بین نشاط زنده‌دین، آسودگی جسمانی کلی.

متناسب‌سازی حقوق بازنشستگان اجرای می‌شود

در این شماره می‌خوانید:

- ۱. اقامه نماز عید فطر به امامت رهبر انقلاب
- ۲. بزرگداشت شهدای مستشار سپاه
- ۳. ۶ نشانه هشداردهنده زوال عقل
- ۴. فروش محصولات سایپا فعلاً لغو شد
- ۵. استقلال نگران مصدومیت دوبار یکن خارجی
- ۶. تصمیم سخت

”از مهرت، برایم لبخندی بساز“

موسسه خیریه پیشگامان عرفان برتر البرز
تحت نظارت سازمان بهزیستی استان البرز



امام علی (ع)

حامی
شیر خوارگاه

مرکز حمایت از کودکان بی سرپرست و بدسرپرست
شماره حساب ۴۸۹۹۶۱۹۰۲۰ بانک ملت شعبه مهستان
شماره کارت ۳۴۴۰ ۲۵۴۴ ۳۳۷۹ ۳۳۷۹ ۶۱۰۴

۰۹۱۹ ۶۴۳ ۵۸ ۵۳
۰۲۶-۳۲ ۷۰۰۷ ۹۲
۰۲۶-۳۲ ۷۲ ۸۴ ۱۸

imamalicharity92

www.imamali-charity.com

خوراکی‌هایی برای کاهش علائم آلرژی فصل بهار



- زنجبیل
- گل کلم
- شربت سیب و دارچین
- گوچه فرنگی
- شربت سکنجبین
- ماست
- عسل
- شربت حبره بادام
- چای سبز
- زردچوبه
- ماهی