

تخصیص روزنامه صبح البرز
 صاحب امتیاز و سوسه همکاران اندیشه و مان
 مدیر مسئول: محمود حدادی - سردبیر و ناشر: وحیدری
 نشر: تیج پاپوهران خیابان فرهنگ، جنب بانک کارشماران و سوی
 چاپ: تیج پاپوهران
 تلفن: ۳۳۳۳۳۳۳۳-۲۲۹۶-۲۲۹۶۳۳۳۳-۲۲۹۶۳۳۳۳-۲۲۹۶۳۳۳۳
 انتشاره: در طرح ارزانی کمی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی ۸۵۲۲۲
 چاپ: کارگر

اشاره
چگونه خسته کننده باشیم؟
 اگر احساس کنید خسته هستید، به احتمال زیاد به دلیل این است که در طول روز، به اندازه کافی استراحت نمی‌کنید. استراحت و خواب کافی برای جلوگیری از خستگی و افزایش انرژی ضروری است. همچنین، تغذیه مناسب و ورزش منظم می‌تواند به کاهش خستگی کمک کند. اگر خستگی مداوم شما را آزار می‌دهد، بهتر است با یک پزشک مشورت کنید تا علت آن را تشخیص دهد.

۱- خواب نداشتن: خواب کافی برای ترمیم انرژی بدن ضروری است. کمبود خواب می‌تواند منجر به خستگی مزمن شود.
 ۲- تغذیه نامناسب: رژیم غذایی نامناسب می‌تواند به خستگی منجر شود. مصرف غذاهای سرشار از قند و چربی می‌تواند منجر به افزایش انرژی موقت شود، اما در درازمدت منجر به خستگی می‌گردد.
 ۳- کم‌تحرکی: ورزش منظم می‌تواند به افزایش انرژی و کاهش خستگی کمک کند.
 ۴- استرس: استرس مزمن می‌تواند به خستگی منجر شود. مدیریت استرس با تکنیک‌های تنفسی و مدیتیشن می‌تواند مفید باشد.
 ۵- کم‌آبی: کم‌آبی می‌تواند منجر به خستگی شود. نوشیدن آب کافی می‌تواند به افزایش انرژی کمک کند.

۶- کم‌تحرکی: ورزش منظم می‌تواند به افزایش انرژی و کاهش خستگی کمک کند.
 ۷- کم‌آبی: کم‌آبی می‌تواند منجر به خستگی شود. نوشیدن آب کافی می‌تواند به افزایش انرژی کمک کند.
 ۸- استرس: استرس مزمن می‌تواند به خستگی منجر شود. مدیریت استرس با تکنیک‌های تنفسی و مدیتیشن می‌تواند مفید باشد.
 ۹- کم‌تحرکی: ورزش منظم می‌تواند به افزایش انرژی و کاهش خستگی کمک کند.
 ۱۰- کم‌آبی: کم‌آبی می‌تواند منجر به خستگی شود. نوشیدن آب کافی می‌تواند به افزایش انرژی کمک کند.

۶۳۶ امروز با حافظ
 از بهر خاندان خاندان سبیری که ما را
 شنب نیست که صد عریده با یاد یا نیست
 بزارای که بی روی نواى شمع دل افروز
 در جزع بر حریفان آنر نهر و صفانیست

۵۶۴ آسایش و سبیزم دو نام
 است کفهنیش
 با هست و در ادراک
 نمی آید و نیست
 معبر لدین بعلقی

۴۶۴ اوقات شرعی فردا

اقان صبح	۰۳:۴۲
طاق کتاب	۰۵:۱۵
اقان ظهر	۱۲:۰۳
اقان غروب	۱۸:۵۱
اقان مغرب	۱۹:۱۱

۲۶۴ قدر زمان حل را بگذارید که گذشته
 هرگز بر نمی‌گردد و آینده شاید نیاید.
 گالیله

بررسی فواید چای و قهوه

چای بهتر است یا قهوه؟ بررسی ها نشان می دهد که هر دو در شکرها برای سلامت مفید هستند.

چای بهتر است یا قهوه؟ بررسی ها نشان می دهد که هر دو در شکرها برای سلامت مفید هستند.

برای سلامت مفید هستند.

رساله چه خبر

آغاز ثبت سفارش کتب درسی از امروز

سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی: ثبت سفارش کتاب های درسی نهم از امروز (۱۹ اردیبهشت) آغاز می شود. دفتر ملی چاپ و توزیع کتاب های درسی (دفتر ملی چاپ و توزیع کتاب های درسی) از امروز (۱۹ اردیبهشت) ثبت سفارش کتاب های درسی نهم را آغاز کرده است. این کتاب ها شامل کتاب های درسی نهم ریاضی، فارسی، انگلیسی، عربی، هنر، علوم پایه، و مطالعات اجتماعی است. ثبت سفارش این کتاب ها تا ۲۹ اردیبهشت ادامه دارد.

مشکلات پوستی می تواند اولین علامت بیماری های روماتولوژیک باشد

هات های نوزاد مشکلات پوستی ممکن است اولین علامت باشد که فرد مبتلا به بیماری روماتوئید است. این علامت ها شامل راش های پوستی، خارش، تورم مفاصل، و درد مفاصل است. اگر شما یا یکی از عزیزان شما این علائم را تجربه می کنید، بهتر است با یک پزشک متخصص مشورت کنید.

چند نکته دربارۀ هتدلیه میتالیان به میگرن

بهر روز هتدلیه میتالیان به میگرن مبتلاست. میگرن یک بیماری شایع است که می تواند باعث سردرد، تهوع، استفراغ، حساسیت به نور، صدا، و بو شود. میگرن می تواند به شدت آزار دهنده باشد و می تواند به مدت های طولانی ادامه یابد. اگر شما یا یکی از عزیزان شما مبتلا به میگرن هستید، بهتر است با یک پزشک متخصص مشورت کنید.

وقتی یک فرانسوی برای ایران «سرود ملی» ساخت!

یکی از نخستین سرود ملی و میهنی است که ساخته شد.
 در سده دهم میلادی، سرود ملی فرانسه را «سرود ملی» نامیدند. این سرود توسط یک فرانسوی برای ایران ساخته شد. این سرود در زمان سلطنت ناپلئون بناپولئو در ایران اجرا شد. این سرود در زمان سلطنت ناپلئون بناپولئو در ایران اجرا شد.

سرود ایران چون «یا هوتم» که اجرای آن با لحنی حماسی و با نوازی سازها و کورال انجام می‌گردد. این سرود در زمان سلطنت ناپلئون بناپولئو در ایران اجرا شد. این سرود در زمان سلطنت ناپلئون بناپولئو در ایران اجرا شد.



سرود ایران چون «یا هوتم» که اجرای آن با لحنی حماسی و با نوازی سازها و کورال انجام می‌گردد. این سرود در زمان سلطنت ناپلئون بناپولئو در ایران اجرا شد. این سرود در زمان سلطنت ناپلئون بناپولئو در ایران اجرا شد.

سرود ایران چون «یا هوتم» که اجرای آن با لحنی حماسی و با نوازی سازها و کورال انجام می‌گردد. این سرود در زمان سلطنت ناپلئون بناپولئو در ایران اجرا شد. این سرود در زمان سلطنت ناپلئون بناپولئو در ایران اجرا شد.

بیش

بیش یک بازی است که در آن بازیکنان با استفاده از یک توپ و یک دروازه سعی می‌کنند در دروازه حریف گل بزنند. این بازی در سده‌ها پیش از میلاد مسیح در یونان باستان رواج داشت.

اشتباهی به نام چک کردن گوشی همسر

چک کردن گوشی همسر یکی از اشتباهات رایج در زندگی است. این کار می‌تواند به اعتماد بین زوجین آسیب بزند و منجر به مشکلات جدی در زندگی مشترک شود. بهتر است با یک مشاور مشورت کنید تا راهکارهای مناسبی برای حل این مشکل پیدا کنید.

سرود ایران چون «یا هوتم» که اجرای آن با لحنی حماسی و با نوازی سازها و کورال انجام می‌گردد. این سرود در زمان سلطنت ناپلئون بناپولئو در ایران اجرا شد. این سرود در زمان سلطنت ناپلئون بناپولئو در ایران اجرا شد.