payamdaily.ir

پیام آشنا

نخستین روزنامه صبح البرز

سال نهم دوره جدید، شماره ۲۲۴۶
(شماره مسلسل ۲۴۲۴۶، سال بیستم)
دوشنبه / ۱ اسفند / ۱۴۰۱
۲۹ / رجب / ۱۴۴۴
20 / February / 2023
۸ صفحه/ قیمت ۳۰۰۰۰ ریال

@Payamashna

رئیس پلیس فتا البرز:

برخی حراج‌های برخط کلاهبرداری است

۲

فراخوان جایزه فیروزه منتشر شد

۵

دریافت وجه برای ارائه کد رهگیری املاک تخلف است

۶

کرجی‌ها در انتظار شخصیتی ملی برای افتتاح مترو!

۲

جزئیات ارائه یارانه بنزین به افراد فاقد خودرو

۲

تدوین سند چشم‌انداز تولید نوشت‌افزار ایرانی

رئیس اتحادیه چایخانه‌داران تهران از تدوین سند چشم‌انداز تولید نوشت‌افزار خبر داد و گفت: سعی شده در این سند مشکلات و موانع تولید بررسی شود. از ابتدای دهه ۹۰ حرکتی در کشور به منظور تولید نوشت‌افزار شکل گرفت. در شرایطی که ۹۰ درصد نیاز بازار را اقلام وارداتی با طرح‌های غربی تأمین می‌کرد، اجرای ایده تولید نوشت‌افزار ایرانی با طرح‌های ایرانی و اسلامی کمی دور از ذهن به نظر می‌رسید؛ چرا که از یک سو فعالیت در این حوزه با توجه به تأکید واردات و از سوی دیگر، ناآشنایی خانواده‌ها با اقلام ایرانی...

۵

چه افرادی باید پروتئین بیشتری مصرف کنند؟

به طور کلی، مصرف روزانه ۸ گرم پروتئین برای هر ۱۰ کیلوگرم وزن، کافی است. یعنی بدن یک فرد ۵۰ کیلویی به روزی ۴۰ گرم پروتئین نیاز دارد؛ با این حال کارشناسان تغذیه اذعان می‌کنند که برخی از افراد می‌توانند از میزان پروتئین بیشتری بهره‌مند شوند. بهترین منابع پروتئین شامل مرغ، ماهی، تخم مرغ، سویا، لوبیا، عدس، آجیل، دانه‌ها، برنج و... است. اگر شما بتوانید پروتئین مورد نیاز بدن‌تان را به صورت ترکیبی تامین کنید، بیشترین سود را به بدن‌تان رسانده‌اید؛ مثلا برای دریافت ۵۰ گرم پروتئین ترکیبی می‌توانید...

۴

۳۲ نمونه دوپینگ مثبت ایران در سال ۲۰۲۲

۷

سرمقاله

منع بی‌دلیل سرمایه‌گذاری در بازار سرمایه

:امین شجاعی

طی روزهای اخیر دو اطلاعیه در خصوص حجم مبنا و حداقل ارزش هر سفارش خرید در بازار پایه فرابورس منتشر شد. یکی از این محدودیت‌ها در بخش حداقل خرید در بازار پایه است. ابتدا باید پرسید که دلیل اتخاذ چنین تصمیماتی چه بوده و اساسا مبنای محاسبه عدد ۵میلیون تومان چیست؟ با توجه به اینکه فرابورس محاسبه‌ای را برای این تصمیم‌گیری منتشر نکرده است به نظر می‌رسد که این اعداد و ارقام صرفا یک تصمیم مدیریتی از نوع سنتی در بازار بوده؛ چون در بازار پایه مبلغ یک برگ سهم در شرکت‌های مختلف بسیار متفاوت است.

البته توجیهاتی از نظر فرابورس وجود دارد، بر این اساس که این بازار پرریسک است و افراد نباید با پول کم وارد بازار شوند؛ اما این موضوع به ریسک تحمیل‌شده به سهامداران ارتباط چندانی ندارد؛ چون افراد پیش از اینکه در بازار پایه خرید و فروش کنند باید توافق‌نامه بازار پایه را امضا و تایید کنند که در بازار پرریسکی قرار گرفتند و بعد از امضای این توافق‌نامه وارد بازار شوند. پس وقتی کسی وارد این بازار می‌شود...

ادامه در صفحه ۲

در این شماره می‌خوانید:

۲ احتمال سقوط بهمن در جاده کرج-چالوس
۳ تیغ دو لبه کسب‌وکار اکوسیستمی
۵ سریال «پوست شیر» رادیویی شد
۶ سراب «تر سالی» در بارش‌ها
۶ قهرمانی طباطبایی در حضور مقصودلو
۸ با کاهش ۱۵ ماده غذایی نمک را کم کنید