

صفر بزرگ در صفر مرزی

عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس فاش کرد: صدور «تست منفی کاذب» در مرزهای کشور برای مسافران

۷



لایحه بودجه در پیچ بعدی

جبار کوچکی نژاد: ۶۰ ایراد شورای نگهبان

به ۴ تبصره از بودجه ۱۴۰۰

عباسعلی کدخدایی: ایرادها مانند همیشه

و همه ساله و مشابه است

۷

معاون امور صنایع وزارت صمت:

عملکرد بی نظیر فولاد مبارکه در زمینه تولید ورق

۳

ارزان‌ترین ورزش و ساده‌ترین حرکت در تندرستی

اندر فواید پیاده‌روی

فعالیت بدنی کار پیچیده‌ای نیست، چیزی به سادگی یک پیاده‌روی سریع روزانه، می‌تواند به شما در داشتن زندگی سالم کمک کند. پیاده‌روی می‌تواند یک تمرین خیلی خوب باشد؛ به خصوص اگر سربالایی بروید یا سرعت خود را افزایش دهید. این تمرین می‌تواند روحیه را بهبود بخشد، استخوان‌ها را تقویت و به شما کمک کند تا بهتر بخواهید (از جمله مزایای دیگر). با افزودن مقداری وزن یا سریع‌تر راه رفتن می‌توانید حتی کالری بیشتری بسوزانید و قدرت بیشتری کسب کنید...

۷

چهره‌ها



«لیورپول» که در پنج دیدار قبلی خانگی در لیگ برتر انگلیس شکست خورده بود، برای ششمین بازی پیاپی در خانه نیز باخت و برابر «فولام» حریفی برای گرفتن نداشت. «سادیو مانه» «محمد صلاح» و «روبرتو فیرمینو» مثلث هجومی لیورپول که فصل قبل لرزه به تن همه تیم‌ها انداخته بود، در این فصل حرف خاصی برای گفتن نداشت! چرایی آن را در صفحه ۴ امروز بخوانید.

سپاهان؛ وحشتناک‌ترین تیم ایران

این آغاز راه توفان زرد است

۴

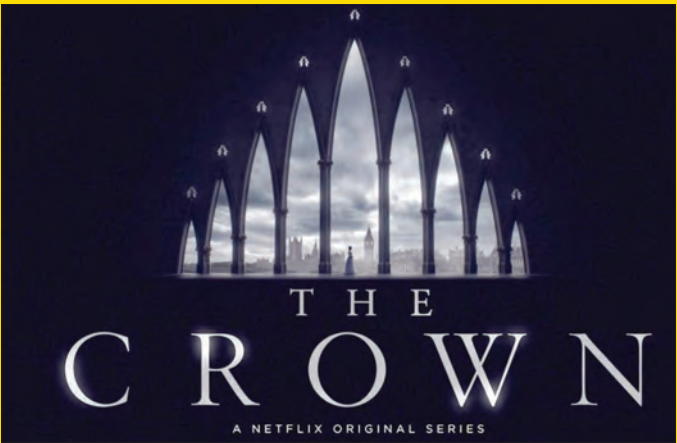
رنگ‌های زندگی را به کودکان بیاموزید؛ خطاب به والدین

زندگی فقط سیاه و سفید نیست

کودکان رشد می‌کنند و بزرگ می‌شوند؛ یاد می‌گیرند که زندگی فقط سیاه و سفید نیست بلکه سایه‌هایی از رنگ خاکستری نیز دارد. خوب و بد‌ها و بالا و پایین‌های زیادی را تجربه می‌کنند که همه این‌ها بستگی به تصمیم‌گیری در سست یا نادرست والدینشان دارد. به هر حال در برخی از افراد، احساساتی که در دوران کودکی در آن‌ها شکل گرفته، ثابت و بدون تغییر باقی می‌ماند. آن‌ها توقع دارند زندگی همواره عادل، منصف، پایدار و قابل پیش‌بینی باشد و وقتی این طور نبود عصبانی، دلسرد و اغلب افسرده ...

۸

پیشنهادهای «نسل فردا» برای روزهای کرونایی



یکی از گزینه‌هایی که برای نوروز می‌توان پیشنهاد داد، سریال دیدنی «تاج» است. مجموعه‌ای بحث‌برانگیز که کم‌کم داشت رابطه میان انگلستان و آمریکا را با واسطه‌گری «نتفلیکس» شکرآب می‌کرد. در این سریال که حتما از VOD های خودی با دوبله و سانسور خواهید دید، لایحه‌های جدید از خانواده سلطنتی به روی شما گشوده خواهد شد.



جلسه شورای اقتصاد، به ریاست «اسحاق جهانگیری» معاون اول رئیس‌جمهور در نهاد ریاست جمهوری برگزار شد. منبع: ایسنا



«محمدباقر قالیباف» رئیس مجلس شورای اسلامی در مراسم تشییع پیکر شهید امیر سرتیپ خلبان «پیر جندبیک محمدی» در ستاد فرماندهی نیروی هوایی ارتش جمهوری اسلامی ایران حضور یافت و به مقام والای آن شهید بزرگوار ادای احترام کرد. منبع: ایکننا